# ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ




ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮ, ಮೈಸೂರು ೫೭೦೦೨೦

# ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ




**ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮ**
ಯಾದವಗಿರಿ, ಮೈಸೂರು ೫೭೦ ೦೨೦

[redacted]



eBook

361v1.0.0

Date: 29 October, 2018

ISBN: 9789387069947

Created by: Sriranga Digital Software Technologies Private Limited

srirangadigital.com

# ಮುನ್ನುಡಿ

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರನ್ನು ಧ್ಯಾನಸಿದ್ಧರೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಅವರು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಬಾಹ್ಯಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಾನಂದದಲ್ಲಿ ಮೈಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಪ್ತರ್ಷಿಮಂಡಲ ದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಸ್ಥರಾಗಿದ್ದ ಅವರನ್ನು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಕಾಗಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರು ಗಾಢ ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಮರ್ತ್ಯಲೀಲೆಯನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಿದರು. ಅವರು ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನೇ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆದರೆನ್ನಬಹುದು. ಧ್ಯಾನದ ಬಗೆಗಿನ ಅವರ ಅನುಭವಪೂರ್ಣವಾದ ನುಡಿಗಳನ್ನು ಮೂಲ ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದವರು ಅಮೆರಿಕದ ಸೇಂಟ್ ಲೂಯಿಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಸಂಘ ಶಾಖೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿರುವ ಸ್ವಾಮಿ ಚೇತನಾನಂದರು. “ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ” ಯು ಅದರ ಕನ್ನಡ ರೂಪಾಂತರವಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ಚಂಚಲವಾಗಿದ್ದು ಹತ್ತು ಹಲವು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಚಿಂತನಾವಲಯವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಕಿರಿದುಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಬಂದು, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಮುಖಪುಟದ ಏಕಕೇಂದ್ರಕ ವೃತ್ತಗಳು

ಷಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಂತೆಲ್ಲ ಅದರ
ಂದ್ರತೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತ ಬಂದು ಎಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯೂ
ಂಪೂರ್ಣ ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡಾಗ ಅಂತರಾತ್ಮನ ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ.
ುಖಪುಟ ದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದಂತೆ ಕೇಂದ್ರಾಭಿಮುಖವಾಗಿ
ಢವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವ ವರ್ಣವಿನ್ಯಾಸವು ಇದನ್ನು
ೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಬಿಳಿಯ ಚುಕ್ಕೆ ಅಂತರಾತ್ಮನನ್ನು
ೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರಕಾಶಕ**

# ಧ್ಯಾನವೆಂದರೇನು

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೇನು? ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ದಾಸತ್ವದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಧ್ಯಾನ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದು 'ನೋಡಲ್ಲಿ, ಸುಂದರವಾದ ವಸ್ತುವಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಹೇಳುತ್ತದೆ, 'ಈ ಸುವಾಸನೆ ಯನ್ನು ಸವಿ' ಎಂದು. ನಾನು ಆಗ ಮೂಗಿಗೆ, 'ಸವಿಯಬೇಡ' ಎನ್ನುತ್ತೇನೆ. ಮೂಗು ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಎಂಥ ಬೀಭತ್ಸ ಕೃತ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ! ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕೊಂದುಹಾಕಿ, 'ಮೂರ್ಖ, ಈಗ ತಲೆಯಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಳು' ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ, 'ಇಲ್ಲ, ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದು. ನಾನು ಏಕೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕುಣಿಯಬೇಕು? ನಾನು ಮುಕ್ತ. ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಈ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಅದೇ ಸ್ವರ್ಗವಲ್ಲವೆ? ಇದೇ ಧ್ಯಾನದ ಶಕ್ತಿ.

ಇದನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೋಭಾವದವರಿಗೂ ಅವರದೇ ಮಾರ್ಗವಿದೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮ ಇದು: ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರುವುದು. ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಕೊಳವಿದ್ದಂತೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಬೀಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಲ್ಲು ಅಲೆಯನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಲೆಗಳು ನಾವು ಏನಾಗಿರುವೆವೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪೂರ್ಣಚಂದ್ರನು ಕೊಳದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಆದರೆ ನೀರಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಲೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಶಾಂತವಾಗಿರಲಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯು ಅಲೆಯನ್ನು ಏಳಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸುಮ್ಮನೆ ಇರಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಾವು ಏನಾಗಿರುವೆವು ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ದೇವರು ಅಲ್ಲಿ ಆಗಲೆ ಇರುವನು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ತುಂಬ ಅಸ್ಥಿರವಾಗಿದೆ, ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹಿಂದೆ ಓಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಇಂದ್ರಿಯದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಬಿಟ್ಟರೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸುಳಿಗಳು ಸುತ್ತುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ಷಣ ನಾನು ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತೇನೆ. ದೇವರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಲಂಡನ್ನಿಗೆ ಓಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದನ್ನು ಎಳೆದರೆ ಅದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕಿಗೆ ನಾನು ಅಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿ ದುದನ್ನು ನೆನೆಯಲು ಓಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಈ ಅಲೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. (IV. 248)

## ಆನಂದದ ಬಾಗಿಲು

ಧ್ಯಾನವು ಅನಂತ ಆನಂದಕ್ಕೆ ಇರುವ ಬಾಗಿಲು. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರಗಳೆಲ್ಲ ಧ್ಯಾನದ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಅಷ್ಟೆ. ನೀವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೀರಿ, ಏನನ್ನಾದರೂ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗ್ರತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಒಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತವಿತ್ತು. ಕೆಲವು ಶಬ್ದೋಚ್ಚಾರಣೆ, ಹೂವುಗಳು, ವಿಗ್ರಹಗಳು, ದೇವಸ್ಥಾನಗಳು ಆರತಿ ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾವವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಭಾವವು

ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾನವಾತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದು, ಬೇರೆಲ್ಲಿಯೂ ಅಲ್ಲ. ಜನರೆಲ್ಲರೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವರು, ಆದರೆ ಅವರು ತಿಳಿಯದೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದು ಮಾಡಿ. ಅದೇ ಧ್ಯಾನದ ಶಕ್ತಿ.

ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ನಮಗೆ ನಾವು ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಇದೇನೂ ತಮಾಷೆಯ ಮಾತಲ್ಲ, ಒಂದೆರಡು ದಿನದ ಮಾತಲ್ಲ. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳು ಅಥವಾ ಹಲವು ಜನ್ಮಗಳು ಹಿಡಿಯ ಬಹುದು. ಆದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ! ಹೋರಾಟ ಮುಂದುವರಿಯ ಬೇಕು. ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ, ಇಚ್ಛಾ, ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೋರಾಟ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೆ ನಾವು ಜಯಗಳಿಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಈ ಹೋರಾಟದಿಂದ ನಾವು ಗಳಿಸುವುದನ್ನು ಯಾರೂ ಕಸಿದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲಾರರು, ಈ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಯಾರೂ ದೋಚಿ ಕೊಂಡು ಹೋಗಲಾರರು, ಯಾರೂ ನಾಶಗೊಳಿಸಲಾರರು. ಎಂಥ ದುಃಖವೂ ನೋಯಿಸಲಾಗದ ಆನಂದವದು. (IV. 249, 248)

# ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಬಗೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಶಾಸ್ತ್ರವೇ ಯೋಗ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯದೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ದೇವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಜಗಳ, ಕದನ, ಗಲಭೆಗಳಿವೆಯಲ್ಲ, ಏಕೆ? ದೇವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವಷ್ಟು ರಕ್ತಪಾತ ಮತ್ತಾವುದರಿಂದಲೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಜನರು ಎಂದೂ ಮೂಲಕ್ಕೆ

ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದ ಬಂದ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇತರರೂ ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನಾತ್ಮವನ್ನು ಭಾವಿಸದೆ ಅದು ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಯಾವ ಅಧಿಕಾರವಿದೆ? ದೇವರನ್ನು ಕಾಣದೆ ಅವನಿರುವನೆಂದು ಹೇಳಲು ಅವನಿಗೆ ಯಾವ ಅಧಿಕಾರವಿದೆ? ದೇವರಿರುವುದು ನಿಜವಾದರೆ ನಾವು ಅವನನ್ನು ನೋಡಬೇಕು, ಆತ್ಮವಿರುವುದು ನಿಜವಾದರೆ ನಾವದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಂಬದೆ ಇರುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಡಾಂಬಿಕನಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ನಾಸ್ತಿಕನಾಗಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಸತ್ಯ. ಅವನು ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಅದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದಾಗ, ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ತನ್ನ ಹೃದಯಾಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಭಾವಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ, ಅವನ ಎಲ್ಲ ಸಂದೇಹಗಳೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ಕತ್ತಲೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ವಕ್ರತೆಯೂ ನೇರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೇದಗಳು ಸಾರುತ್ತವೆ. (I. 12728)

# ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಚಂಚಲ!

ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟ! ಅದನ್ನು ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದ ಮಂಗನಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿರುವುದು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೆ ಚಂಚಲವಾದ ಒಂದು ಮಂಗವಿತ್ತು. ಅದು ಸಾಲದೆಂಬಂತೆ ಯಾರೊ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಂಡ ಕುಡಿಸಿದರು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅದು ಇನ್ನೂ ಚಂಚಲವಾಯಿತು. ಇಷ್ಟಾದ ಮೇಲೆ

ಒಂದು ಚೇಳು ಅದನ್ನು ಕಡಿಯಿತು. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಚೇಳು ಕಡಿದರೆ ಇಡೀ ದಿನ ಕುಣಿದಾಡು ತ್ತಾನೆ. ಈಗ ಆ ಮಂಗನ ಅವಸ್ಥೆ ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ದಾರುಣ ವಾಯಿತು. ಅದರ ದುಃಖವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಒಂದು ಭೂತ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿತು. ಈಗ ಆ ಮಂಗನ ನಿಗ್ರಹಿಸಲಾಗದ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ಯಾವ ಭಾಷೆ ತಾನೆ ವಿವರಿಸಬಲ್ಲದು! ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸೂ ಆ ಮಂಗನಂತೆಯೇ. ಅದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಅದು ಆಸೆಯ ಮದ್ಯವನ್ನು ಕುಡಿದು ತುಮುಲ ಇನ್ನೂ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದು. ಈ ಆಸೆಯ ದಾಸ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಪರರ ಏಳಿಗೆಯನ್ನು ಸಹಿಸದ ಅಸೂಯೆಯೆಂಬ ಚೇಳು ಕಡಿಯು ತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಭೂತ ಅದನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ನನ್ನ ಸಮಾನರಾರಿಲ್ಲ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಕಠಿನ! (I. 174)

## ಒಂದು ಅಸಾಧ್ಯ ಕಾರ್ಯ

ಯೋಗಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮೂರು ಮುಖ್ಯವಾದ ನರಪ್ರವಾಹಗಳಿವೆ: ಮೊದಲನೆಯದನ್ನು ಅವರು ಇಡಾ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ; ಇನ್ನೊಂದು ಪಿಂಗಲಾ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವುದು ಸುಷುಮ್ನಾ. ಇವು ಮೂರು ಮೆದುಳುಬಳ್ಳಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿವೆ. ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಲಾಗಳು ನರತಂತುಗಳು. ಆದರೆ ಸುಷುಮ್ನಾವು ಟೊಳ್ಳಾಗಿದ್ದು ನರಗಳ ತಂತುವಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಸುಷುಮ್ನಾವು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ. ಅವನು ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಲಾಗಳ ಮೂಲಕ ವಷ್ಟೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

[redacted]

ಈ ಎರಡು ನರಗಳೆ ದೇಹದ ಇತರ ನರ ಗಳೊಂದಿಗೆ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯುತ್ತ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಕಾರ್ಯ ಮಹತ್ತರವಾದುದು. ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವ, ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಹುದುಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಆಲೋಚನಾ ರಾಶಿಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ದುಷ್ಕೃತ್ಯವು ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ತರದಲ್ಲಿರುವುದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅದರ ಮೂಲ ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಅಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಆಳದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದೆ.

ಅಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದೇ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದ ಮೊದಲನೆಯ ಭಾಗ. ಮುಂದಿನದು ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನೂ ಮೀರಿ ಹೋಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಕೆಲಸಗಳಿವೆಯೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ನರತಂತುಗಳಾದ ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಲಾಗಳ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಅಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು; ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ತರವನ್ನೂ ಮೀರಿ ಹೋಗುವುದು.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಯಾರು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವನೊ ಅವನೇ ನಿಜವಾದ ಯೋಗಿ. ಈಗ ಸುಶುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆಂದೂ ಅದನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿ ಸಿರದ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರವಾಹವೊಂದು ಅದರ ಮೂಲಕ ಹರಿಯತೊಡಗು ತ್ತದೆ. ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ವಿವಿಧ ಚಕ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಮೇಲೇರುತ್ತ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮೆದಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಯೋಗಿಗೆ ತಾನು ನಿಜ ವಾಗಿಯೂ ಏನಾಗಿರುವನೋ ಅದರ, ಅಂದರೆ ತಾನು

ದೇವರೆಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

## ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ ವಾತಾವರಣ

ಯಾರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವೊ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗೆ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಾದ ಕೊಠಡಿಯನ್ನೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆ ಕೊಠಡಿ ಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸಬೇಡಿ. ಅದನ್ನು ಪವಿತ್ರವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ನೀವು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಯಾದ ಮೇಲೆಯೇ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಶುದ್ಧತೆ ಯೊಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಆ ಕೊಠಡಿ ಯಲ್ಲಿ ಹೂವುಗಳಿರಲಿ. ಯೋಗಿಗೆ ಅವು ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರ. ಹಾಗೆಯೇ ಸುಂದರ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೂ ಅಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಗಂಧದ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಉರಿಸಿ. ಆ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಜಗಳವಾಡುವುದೇ ಆಗಲಿ, ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದಾಗಲಿ, ಅಪವಿತ್ರವಾದುದನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವು ದಾಗಲಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮಂತೆಯೆ ಮನೋಭಾವವುಳ್ಳವರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆ ಕೊಠಡಿಯೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಆಗ ಕ್ರಮೇಣ ಆ ಕೊಠಡಿ ಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪವಿತ್ರ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ದುಃಖಗೊಂಡಾಗ, ಸಂದೇಹವುಂಟಾದಾಗ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ವಿಚಲಿತವಾದಾಗ ಆ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೇವಸ್ಥಾನ, ಚರ್ಚುಗಳ ಹಿಂದಿ ರುವ ಉದ್ದೇಶವೇ ಇದು. ಕೆಲವು ದೇವಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಚರ್ಚು ಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ನೀವು ಇಂತಹ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವು ಈ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರು ವುವು. ಪವಿತ್ರ ಸ್ಪಂದನಗಳಿಂದ ಸ್ಥಳವು ದಿವ್ಯತೆಯಿಂದ ಬೆಳಗು ವುದು—ಇದೇ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ.

ಯಾರಿಗೆ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಮೀಸಲಾಗಿರಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೊ ಅವರು ತಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬಹುದು. (I. 145)

ಬೆಂಕಿ ಇರುವಲ್ಲಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ, ತರಗೆ ಅಲೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದ ಜಾಗ ದಲ್ಲಿ, ಇರುವೆ ಹುತ್ತಗಳಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ, ಕ್ರೂರ ಮೃಗಗಳಿರುವ ಅಪಾಯಕರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ನಾಲ್ಕು ಬೀದಿಗಳು ಕೂಡುವಲ್ಲಿ, ಅನೇಕ ದುಷ್ಟರಿರುವೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಆಲಸ್ಯ ಇರುವಾಗ, ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸು ತುಂಬ ದುಃಖಸಂತಾಪದಿಂದ ಕೂಡಿರುವಾಗಲೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಜನರು ಬಂದು ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡದೇ ಇರುವಂತಹ ಗುಪ್ತವಾದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ. ಕೊಳಕು ಜಾಗವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಸುಂದರ ಸ್ಥಳ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಕೊಠಡಿ ಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊದಲು ಸನಾತನ ಯೋಗಿಗಳಿಗೂ, ನಿಮ್ಮ ಗುರುವಿಗೂ ಮತ್ತು ದೇವರಿಗೂ ವಂದಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

## ಧ್ಯಾನದ ವೇಳೆ

ನೀವು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಎರಡು ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡ ಬೇಕು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಉತ್ತಮ ಸಮಯ. ರಾತ್ರಿಯು ಕಳೆದು ಹಗಲಾಗುವ ಮತ್ತು ಹಗಲು ಕಳೆದು ರಾತ್ರಿಯಾಗುವ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತಸ್ಥಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಮುಂಜಾವ ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಂಜೆ ಇವು ಶಾಂತವಾದ ಸಮಯಗಳು. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಆ

ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂತಾಭಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಅವಕಾಶ ವನ್ನು ಪಡೆದು ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದೆ ಏನೂ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ನಿಯಮ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹಸಿವಿನ ಶಕ್ತಿಯೆ ನಿಮ್ಮ ಆಲಸ್ಯವನ್ನು ಮರ್ದಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಅಥವಾ ಪೂಜೆ ಆಗುವವರೆಗೂ ಏನೂ ತಿನ್ನ ಬಾರದೆಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಮಯದ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಅದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವವರೆಗೂ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಹಸಿವೆಯೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. (I. 14445)

## ಈಗ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ

> ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸಿ;
> ಜೀವಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಸುಖವಾಗಿರಲಿ;
> ಜೀವಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಲಿ;
> ಜೀವಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಆನಂದದಿಂದಿರಲಿ.

ಪೂರ್ವ, ಪಶ್ಚಿಮ, ಉತ್ತರ, ದಕ್ಷಿಣಗಳಿಗೆ ಈ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕಳಿಸಿ. ಇದನ್ನು ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ. ಇತರರ ಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಬಯಸುವುದೇ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಷೇಮಕರ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡುತ್ತೀರಿ. ಇತರರ ಸುಖವನ್ನು ಬಯಸುವುದೇ ನಾವು ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಿರುವ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗ. ಇದಾದ ಮೇಲೆ ದೇವರ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆಯುಳ್ಳವರು ಅವನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು—ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ

ಅಲ್ಲ, ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಅಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನ, ಬೆಳಕಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ. ಬೇರೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೂ ಸ್ವಾರ್ಥ. (I. 14546)

## ಮೊದಲ ಪಾಠ

ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಲೆದಾಡಲು ಬಿಡಿ. ನೀವು ಸುಮ್ಮನೆ ನಿರ್ಲಿಪ್ತರಾಗಿ ನೋಡುತ್ತ ಕಾಯುತ್ತಿರಿ. ಜ್ಞಾನವೇ ಶಕ್ತಿ ಎಂಬ ನಾಣ್ನುಡಿ ಇದೆ, ಅದು ಸತ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲಾರಿರಿ. ಅದನ್ನು ಸಡಿಲ ಬಿಡಿ, ಅನೇಕ ವಿಕೃತ ಭಾವನೆಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ಏಳುವುವು. ಅಂಥ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂದು ನಿಮಗೇ ಅಚ್ಚರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದಿನಕಳೆ ದಂತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಕ್ಷೇಪವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು, ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಅದು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡುತ್ತೀರಿ.

ಎಲ್ಲ ವಾದಗಳಿಂದಲೂ ವಿಕ್ಷೇಪಗಳಿಂದಲೂ ದೂರವಿರಿ. ಶುಷ್ಕ ತರ್ಕದಿಂದ ಏನಾದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆಯೇ? ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ತರದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾತಿನಿಂದ ಅದು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಅನುಭಾವಿ ಗಳು ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಓದಿ. (I. 174, 17677)

## ಈಗ ಚಿಂತಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನೇ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುತ್ತ ಅದು ಶಕ್ತಿಯುತವೂ ಸ್ವಸ್ಥವೂ ಆಗಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿ. ಇದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಸಾಧನ. ದೇಹವು ವಜ್ರದಂತೆ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರುವುದೆಂದೂ, ಇದರ ಸಹಾಯ ದಿಂದ ನೀವು ಭವಸಾಗರವನ್ನು ದಾಟುತ್ತೀರೆಂದೂ ಆಲೋಚಿಸಿ. ದುರ್ಬಲರಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನೂ ದೂರ ಕಿತ್ತೊಗೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅದು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅದು ಸಬಲವಾಗಿದೆ ಯೆಂದು ಹೇಳಿ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಗಾಧವಾದ ಆತ್ಮಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಭರವಸೆ ಇರಲಿ.

## ಧ್ಯಾನದ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು

ತಲೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಅಂಗುಲಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಮಲ ಇರುವು ದೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ಕೇಂದ್ರವೇ ಸದ್ಗುಣ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವೇ ತೊಟ್ಟು. ಅದರ ಎಂಟು ದಳಗಳೇ ಯೋಗಿಯ ಅಷ್ಟ ಸಿದ್ಧಿಗಳು. ಅದರ ಒಳಗಿನ ಕೇಸರ ಮತ್ತು ಶಲಾಕೆಗಳೇ ತ್ಯಾಗ. ಯೋಗಿಯು ಬಾಹ್ಯಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. (ಆದ್ದರಿಂದ ಎಂಟು ದಳಗಳು ಅಷ್ಟ ಸಿದ್ಧಿಗಳು.) ಆದರೆ ಒಳಗಿರುವ ಕೇಸರ ಶಲಾಕೆಗಳೇ ತೀವ್ರ ತ್ಯಾಗ—ಅಂದರೆ ಈ ಸಿದ್ಧಿಗಳ ತ್ಯಾಗ. ಆ ಕಮಲದ ಒಳಗೆ ಹಿರಣ್ಮಯನೂ, ಸರ್ವಶಕ್ತನೂ, ಅಸ್ಪೃಶ್ಯನೂ, ಪ್ರಣವಾಖ್ಯನೂ, ಅವ್ಯಕ್ತನೂ ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯನೂ ಆದ ಪುರುಷನನ್ನು ಚಿಂತಿಸಿ, ಅವನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿ.

ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ಧ್ಯಾನವಿದೆ: ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶ ವನ್ನು ಚಿಂತಿಸಿ. ಆ ಆಕಾಶದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿಯೊಂದು ಬೆಳಗು ತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಚಿಂತಿಸಿ. ಆ ಜ್ಯೋತಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವೆಂದು ಚಿಂತಿಸಿ. ಆ ಜ್ಯೋತಿಯ ಒಳಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ದಿವ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಯಿದೆ. ಅದೇ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮದ ಆತ್ಮವಾದ ಪರಮಾತ್ಮ. ಅವನನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಸಿ. (I. 19293)

# ಗುರಿ ಸೇರುವುದು ಹೇಗೆ?

ಶಕ್ತಿ ಮೀರಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ. ನೀವು ಬದುಕಿದರೂ ಒಂದೇ, ಸತ್ತರೂ ಒಂದೇ. ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸದೆ ನೀವು ಕಾರ್ಯ ದಲ್ಲಿ ಧುಮುಕಬೇಕು. ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಯೋಗಿಗಳಾಗಿರುತ್ತೀರಿ.

ಆದರೆ ಯಾರು ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೊ ಅವರು ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಈ ಲೌಕಿಕ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ವಿಲ್ಲ.

ಯಶಸ್ವಿಗಳಾಗಬೇಕಾದರೆ ದೀರ್ಘಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಪ್ರಚಂಡ ಇಚ್ಛಾ, ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ದೃಢಸಂಕಲ್ಪದ ವ್ಯಕ್ತಿ 'ನಾನು ಸಮುದ್ರವನ್ನೇ ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ, ನನ್ನ ಇಚ್ಛೆ, ಯಿಂದ ಪರ್ವತವೇ ಪುಡಿಪುಡಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ನಿಮಗೆ ಅಂಥ ಶಕ್ತಿ, ಅಂಥ ಇಚ್ಛೆ, ಇರಲಿ. ತೀವ್ರ ಪರಿಶ್ರಮಪಡಿ, ನೀವು ಗುರಿ ಮುಟ್ಟುತ್ತೀರಿ. (I. 178)

# ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಿ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನೆಯೂ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿರುವುದು. ನೀವೊಂದು ಕಲ್ಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲು ಬಿಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ತಡೆಯೂ ಉಂಟಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದು ಹಿಂತಿರುಗಿ ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗೇ ಬರಬೇಕು. ಆಧುನಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಡೈನವೋದಿಂದ ಹೊರಟ ಶಕ್ತಿಯು ವೃತ್ತವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಡೈನಮೋಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರೀತಿ ದ್ವೇಷಗಳೂ ಕೂಡ—ಅವೂ ತಮ್ಮ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರನ್ನೂ ದ್ವೇಷಿಸಬೇಡಿ, ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಆ ದ್ವೇಷವು ಮುಂದೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೇ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸಿದರೆ, ಆ ಪ್ರೀತಿ ವೃತ್ತವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ನಿಮಗೇ ಬರುತ್ತದೆ. (I. 196)

# ಮನಸ್ಸೆಂಬ ಕೊಳ

ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಅಲೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಕೊಳದ ತಳಭಾಗವು ನಮಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ನೀರು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದರ ತಳಭಾಗದ ಕ್ಷಣದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರು ಯಾವಾಗಲೂ ರಾಡಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದರ ತಳಭಾಗ ಕಾಣಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಲೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ನೀರು ತಿಳಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ತಳ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನೈಜ ಆತ್ಮವೇ ಕೊಳದ ತಳಭಾಗ,

[redacted]

ಕೊಳವೇ ಚಿತ್ತ ಮತ್ತು ಅಲೆಗಳೇ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳು. ಮತ್ತೆ ಮನಸ್ಸು ಮೂರು ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಾಮಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ —ಪಶುಸಮಾನರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೂರ್ಖ ರಲ್ಲಿ ಇದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಇತರರನ್ನು ನೋಯಿಸುವುದರಲ್ಲೇ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದು ರಾಜಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವೇ ಅಧಿಕಾರ ಮತ್ತು ಭೋಗ— 'ನಾನು ಶಕ್ತಿ ಯುತನಾಗಿ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಆಳುತ್ತೇನೆ.' ಮೂರನೆಯದು ಸಾತ್ವಿಕ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಅಲೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಶಾಂತವೂ ಪ್ರಸನ್ನವೂ ಆಗಿ ರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸ ಸರೋವರದ ನೀರು ತಿಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

## ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅದರ ನಿಗ್ರಹ

ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಯೋಚನಾ ತರಂಗಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಿಧಾನ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನ ಈ ಅಲೆಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಧ್ಯಾನವನ್ನು, ಅದು ನಿಮಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುವವರೆಗೂ, ದಿನಗಟ್ಟಳೆ, ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಳೆ, ವರ್ಷಗಟ್ಟಳೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಕೋಪ ದ್ವೇಷ ಮುಂತಾದವುಗಳು ನಿಗ್ರಹಿ ಸಲ್ಪಡುವುವು.

## ಯೋಗಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ನೀವು ಧಾರ್ಮಿಕರಾಗುತ್ತಿರುವಿರಿ ಎಂಬುದರ ಮೊದಲನೆಯ

ಗುರುತೇ ನೀವು ಉತ್ಸಾಹಭರಿತರಾಗಿರುವುದು. ಜೋಲುಮುಖ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಅಜೀರ್ಣರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆ, ಅದು ಧರ್ಮ ವಲ್ಲ. ಯೋಗಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಆನಂದವೇ, ಅವನು ನೋಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾನವ ಮುಖವೂ ಅವನಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸದ್ಗುಣಿಯ ಲಕ್ಷಣ. ನೀವು ಅಳುಮೋರೆ ಹಾಕಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೂ ಏತಕ್ಕೆ? ಅದು ಅಸಹ್ಯವಾದುದು. ಅಳುಮೋರೆ ಇದ್ದ ದಿನ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೇ ಹೋಗಬೇಡಿ, ಕೋಣೆಯ ಒಳಗೇ ಬಾಗಿಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರಿ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಇತರರಿಗೂ ಹರಡಲು ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಹಕ್ಕಿದೆ? (I. 26465)

'ಯಾರನ್ನೂ ದ್ವೇಷಿಸದವನು, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಿತ್ರನಾಗಿರುವವನು, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದಯೆ ತೋರುವವನು, ತನ್ನದೆಂಬುದು ಏನೂ ಇಲ್ಲದ ವನು, ಅಹಂಕಾರಶೂನ್ಯನಾದವನು, ಸುಖದುಃಖಗಳನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಕಾಣುವವನು, ಕ್ಷಮಾಶೀಲನು, ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತುಷ್ಟನಾಗಿರುವ ವನು, ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿರುವವನು, ಆತ್ಮನಿಗ್ರಹವುಳ್ಳವನು, ದೃಢಸಂಕಲ್ಪವುಳ್ಳವನು, ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿದವನು —ಇಂತಹ ಭಕ್ತನು ನನಗೆ ಪ್ರಿಯ. ಯಾರನ್ನೂ ಉದ್ವಿಗ್ನಗೊಳಿಸುವು ದಿಲ್ಲವೊ, ಯಾರಿಂದಲೂ ಉದ್ವಿಗ್ನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲವೊ, ಹರ್ಷ, ಕೋಪ, ಭಯ, ಉದ್ವೇಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾದವನು ನನಗೆ ಪ್ರಿಯನು. ಯಾರಿಂದಲೂ ಏನನ್ನೂ ಅಪೇಕ್ಷಿಸದವನು, ಶುದ್ಧನೂ ದಕ್ಷನೂ ಆಗಿರುವವನು, ಶುಭಾಶುಭಗಳನ್ನು ಪರಿತ್ಯಜಿಸಿದವನು, ಎಂದೂ ವ್ಯಥೆಗೀಡಾಗದವನು, ತನಗಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟವನು, ನಿಂದಾಸ್ತುತಿಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಕಾಣುವವನು, ತನಗೆ ಬಂದದ್ದ ರಿಂದಲೇ ಸಂತುಷ್ಟನಾಗಿ ಮೌನವಾಗಿರುವವನು, ಮನೆಯಿಲ್ಲದವನು (ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಅವನ ಮನೆ), ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರ

ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವನು ನನ್ನ ಪ್ರಿಯ ಭಕ್ತನು, ಇಂಥವರು ಮಾತ್ರ ಯೋಗಿಗಳಾಗಬಲ್ಲರು. (I. 193)

# ಮುತ್ತಿನ ಹುಳುವಿನಂತಿರಿ

ಒಂದು ಸುಂದರ ಭಾರತೀಯ ದಂತಕಥೆ ಇದೆ. ಸ್ವಾತಿ ನಕ್ಷತ್ರದ ಮಳೆ ಬರುವಾಗ ಅದರ ಒಂದು ಹನಿ ಮುತ್ತಿನ ಚಿಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಮುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಹುಳುಗಳಿಗೆ ಅದು ಗೊತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ನಕ್ಷತ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಆ ಅಮೂಲ್ಯ ಮಳೆಹನಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಹನಿ ಬಿದ್ದಕೂಡಲೆ ಅವು ಚಿಪ್ಪನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಸಮುದ್ರದ ಒಳಗೆ ಮುಳುಗುವುವು. ಅಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆ ಯಿಂದ ಆ ಹನಿಯನ್ನು ಹವಳವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುವು. ನಾವೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಬೇಕು. ಮೊದಲು ಕೇಳಿ, ಅನಂತರ ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಿ, ಆಮೇಲೆ ಎಲ್ಲ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ತೊರೆದು, ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಭಾವಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ನಿರತರಾಗಿ.

# ತಾಳ್ಮೆ

ನಾರದರೆಂಬ ದೇವರ್ಷಿಗಳಿದ್ದರು. ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಋಷಿಗಳು ಯೋಗಿಗಳು ಇರುವಂತೆ ದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಯೋಗಿಗಳಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾರದರು ಒಬ್ಬ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಯೋಗಿಗಳು.

ಅವರು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯೂ ಸಂಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಮ್ಮೆ ಒಂದು ಕಾಡಿನ ಮಧ್ಯೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವರು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಧಿಸಿದರು. ಅವನು ಎಷ್ಟು ಕಾಲದಿಂದ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಿದ್ದನೆಂದರೆ ಅವನ ಸುತ್ತ ಒಂದು ಇರುವೆಗಳ ಹುತ್ತವೇ ಬೆಳೆದಿತ್ತು. ಅವನು ನಾರದರನ್ನು ಕುರಿತು 'ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಿರಿ?' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದನು. 'ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವೆನು' ಎಂದರು ನಾರದರು. 'ಹಾಗಾದರೆ, ನನಗೆಂದು ದೇವರ ಕೃಪೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಂದು ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವನನ್ನು ಕೇಳಿ' ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಂಡನು. ಮುಂದೆ ಹೋಗಲಾಗಿ ನಾರದರು ಇನ್ನೋರ್ವನನ್ನು ಸಂಧಿಸಿದರು. ಅವನು ಕುಣಿಯುತ್ತ, ನರ್ತಿಸುತ್ತ, ಹಾಡುತ್ತ ಇದ್ದನು. 'ನಾರದರೆ, ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಿರಿ?' ಎಂದು ಆತ ಕೇಳಿದ. ಅವನ ಮಾತು ವರ್ತನೆಗಳೆಲ್ಲ ಒರಟಾಗಿತ್ತು. ನಾರದರು ಹೇಳಿದರು, 'ನಾನು ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವೆ' ಎಂದು. 'ಹಾಗಾದರೆ, ನನಗೆಂದು ದೇವರ ಕೃಪೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಂದು ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವನನ್ನು ಕೇಳಿ' ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಂಡನು.

ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ನಂತರ ನಾರದರು ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬರುವಾಗ ಮೊದಲು ಹುತ್ತದ ಮಧ್ಯೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವನನ್ನು ಸಂಧಿಸಿದರು. 'ನಾರದರೆ, ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿದಿರಾ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದನು. 'ಹೌದು.' 'ದೇವರು ಏನು ಹೇಳಿದ?' ಆತುರದಿಂದ ಕೇಳಿದನು. ನಾರದ ರೆಂದರು, 'ಭಗವಂತನು ಹೇಳಿದ, ನಿನಗೆ ನಾಲ್ಕು ಜನ್ಮಗಳ ನಂತರ ಮುಕ್ತಿಯಾಗುವುದಂತೆ.' ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಲಪಿಸುತ್ತ ಹೇಳಿದ: 'ಹುತ್ತ ಬೆಳೆಯುವವರೆಗೂ ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದೆ. ಆದರೂ ಇನ್ನೂ ನಾಲ್ಕು ಜನ್ಮ ಕಾಯಬೇಕೆ!?' ನಾರದರು ಎರಡನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಡೆಗೆ ಹೋದರು. 'ನನ್ನ

ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದಿರಾ?' ಎಂಬ ಆತನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಅವರು, 'ಹೌದು, ಕೇಳಿದೆ. ಆ ಹುಣಸೆ ಮರವನ್ನು ನೋಡು. ಅದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಎಲೆಗಳಿವೆಯೊ ಅಷ್ಟು ಬಾರಿ ನೀನು ಜನ್ಮವೆತ್ತಬೇಕು. ಅನಂತರವೇ ಮುಕ್ತಿ' ಎಂದರು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆನಂದದಿಂದ ಕುಣಿಯುತ್ತ ಹೇಳಿದ, 'ಅಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ನನಗೆ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಕ್ಕುವುದೇನು!' ಒಂದು ಅದೃಶ್ಯವಾಣಿ ಕೇಳಿಸಿತು: 'ಮಗು, ನೀನು ಈಗಲೇ ಮುಕ್ತ.' ಇದು ತಾಳ್ಮೆಯ ಪ್ರತಿಫಲ. ಅಷ್ಟು ಜನ್ಮಗಳ ಕಾಲವೂ ಅವನು ಹೋರಾಡಲು ಸಿದ್ಧನಿದ್ದ. ಯಾವುದೂ ಅವನನ್ನು ಎದೆಗೆಡಿಸುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. (I. 19394)

# ಪ್ರಶಾಂತತೆಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪರಮಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಹಾಯವೇ ಧ್ಯಾನ. ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಲ್ಲ ಭೌತಿಕ ನಿಬಂಧನೆಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದಿವ್ಯಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವ ಬಾಹ್ಯ ಸಹಾಯವನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮನ ದಿವ್ಯ ಸ್ಪರ್ಶವು ಎಂಥ ಮಬ್ಬು ಪ್ರದೇಶವನ್ನೂ ಉಜ್ವಲವಾಗಿ ವರ್ಣ ರಂಜಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲದು; ಅತ್ಯಂತ ಅಸಹ್ಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸುವಾಸನೆಯುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲದು; ಅದು ದುಷ್ಟನನ್ನು ದಿವ್ಯ ನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಆಗ ಎಲ್ಲ ಶತ್ರುತ್ವವೂ ಎಲ್ಲ ಸ್ವಾರ್ಥತೆಯೂ ಅಳಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಭಾವನೆ ಕಡಮೆಯಾದಷ್ಟೂ ಉತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹವೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುವುದು. ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ವ್ಯಾಮೋಹವೇ, ಅವುಗಳೊಡನೆ ಒಂದಾಗುವುದೇ ನಮ್ಮ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಗುಟ್ಟು ಇದು: ನಾನು ಆತ್ಮ, ದೇಹವಲ್ಲ, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದ

ಮತ್ತು ಒಳಿತು ಕೆಡುಕುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಈ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವು ಪರದೆಯ ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರಗಳಿದ್ದಂತೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಅವುಗಳ ಸಾಕ್ಷಿ—ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. (II. 37)

## ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಪರಿವರ್ತನೆ

ಒಬ್ಬ ಯುವಕನಿದ್ದ. ಅವನಿಗೆ ಸಂಸಾರ ನಡೆಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಅವನು ಬಲಿಷ್ಠನೂ ಉತ್ಸಾಹಶಾಲಿಯೂ ಆಗಿದ್ದ. ಕೊನೆಗೆ ಅವನು ದರೋಡೆ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಇಳಿದ. ಅವನು ಪ್ರಯಾಣಿಕರ ಮೇಲೆ ಎರಗಿ ಅವರ ಹಣವನ್ನೆಲ್ಲ ದೋಚಿ ಅದರಿಂದ ತನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಕುತ್ತಿದ್ದ. ಇದು ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿ ಯಿತು. ಒಂದು ದಿನ ನಾರದರು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವರ ಮೇಲೂ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿದ.

ನಾರದರು ಅವನನ್ನು ಕೇಳಿದರು: ‘ಏಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಸುಲಿಯುವೆ? ದರೋಡೆ, ಕೊಲೆ, ಇವು ದೊಡ್ಡ ಪಾಪ. ಯಾತಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಈ ಪಾಪ ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆ?’ ದರೋಡೆಕೋರ ಹೇಳಿದ: ‘ಏಕೆ, ನನ್ನ ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ನಾನಿದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆ.’ ‘ಅವರೂ ನಿನ್ನ ಪಾಪ ದಲ್ಲಿ ಪಾಲುದಾರರಾಗುವರೆ?’ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದರು ನಾರದರು. ‘ಖಂಡಿತ’ ಎಂದ ದರೋಡೆಕೋರ. ಆಗ ನಾರದರು ಹೇಳಿದರು: ‘ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಾನು ಓಡಿಹೋಗದಂತೆ ನನ್ನನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಹಾಕಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಮನೆಯವರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸು, ನಿನ್ನ ಹಣದಲ್ಲಿ ಪಾಲು ಪಡೆಯುವಂತೆ ಅವರು ನಿನ್ನ ಪಾಪದಲ್ಲಿಯೂ

ಪಾಲುದಾರರಾಗುವರೆ, ಎಂದು.' ಆದರಂತೆಯೆ ಅವನು ಹೋಗಿ ತನ್ನ ತಂದೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದ, 'ಅಪ್ಪ, ನಾನು ಹೇಗೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನೋಪಾಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸು ತ್ತಿರುವೆ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ?' ತಂದೆ ಇಲ್ಲವೆಂದ. 'ನಾನೊಬ್ಬ ದರೋಡೆ ಕೋರ. ನಾನು ಜನರನ್ನು ಕೊಂದು ಅವರ ಹಣವನ್ನು ದೋಚು ತ್ತೇನೆ.' 'ಏನು! ಹೌದೇನು? ತೊಲಗಾಚೆ, ಪಿಶಾಚಿ!' ಎಂದು ತಂದೆ ರೇಗಿದ. ಅನಂತರ ಅವನು ತಾಯಿಯ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ, 'ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಸಾಕಲು ಹೇಗೆ ಹಣ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆ ಗೊತ್ತೆ?' ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದ. ಅವಳೂ ಇಲ್ಲವೆಂದಳು. "ಕೊಲೆ ಸುಲಿಗೆಯಿಂದ" ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಕ್ಷಣ 'ಎಂಥ ಅಸಹ್ಯ ಕೃತ್ಯ!' ಎಂದು ತಾಯಿ ಕೂಗಿದಳು. 'ಆದರೆ ನನ್ನ ಪಾಪದ ಪಾಲನ್ನು ನೀನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವೆಯಾ?' ಎಂದು ಮಗ ಕೇಳಿದ. 'ನಾನೇಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ನಾನೇನೂ ಪಾಪಕೃತ್ಯ ಮಾಡಿಲ್ಲವಲ್ಲ' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದಳು ತಾಯಿ.

ಅನಂತರ ಆ ಯುವಕನು ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಕೇಳಿದ, 'ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಾಕುತ್ತಿರುವೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತೆ?' ಆಕೆ ಇಲ್ಲವೆನ್ನಲು, 'ನಾನು ದೊಡ್ಡ ದರೋಡೆಕೋರ. ಹಲವು ವರ್ಷ ಗಳಿಂದ ಜನರನ್ನು ಸುಲಿದು ಆ ಹಣದಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲ ಸಾಕುತ್ತಿರು ವೆನು. ನನ್ನ ಪಾಪದಲ್ಲಿ ನೀನು ಪಾಲುದಾರಳಾಗುವೆಯಾ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಈಗ ತಿಳಿಯಲಿಚ್ಛಿ, ಸುತ್ತೇನೆ,' ಎಂದನು ಯುವಕ. 'ಅದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ನೀನು ನನ್ನ ಗಂಡ, ನನ್ನನ್ನು ಸಾಕುವುದು ನಿನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ' ಎಂದು ನಿಷ್ಠುರವಾಗಿ ನುಡಿದಳು ಪತ್ನಿ.

ಆಗ ದರೋಡೆಕಾರನ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಿತು. 'ಇದೇ ಪ್ರಪಂಚದ ರೀತಿ. ಯಾರಿಗಾಗಿ ನಾನು ದರೋಡೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆನೋ ಆ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಕರೇ ನನ್ನ ಪಾಪವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂಬ

ಅರಿವು ಮೂಡಿತು. ಅವನು ನಾರದರನ್ನು ಕಟ್ಟಿಹಾಕಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬಂದು ಅವರ ಪಾದಕ್ಕೆರಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರುಹಿದನು. 'ನನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ. ನಾನು ಏನು ಮಾಡಲಿ?' ಎಂದು ಬೇಡಿದನು.

ನಾರದರು ಹೇಳಿದರು: 'ನಿನ್ನ ಈಗಿನ ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡು. ನಿನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಯಾರೂ ನಿನ್ನನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀನೇ ನೋಡಿರುವೆ. ಎಲ್ಲ ಮೋಹ ವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡು. ನಿನ್ನ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಇರುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಪುಡಿಕಾಸೂ ಇಲ್ಲದಾಗ ನಿನ್ನನ್ನು ಹೊರನೂಕುವರು. ನಿನ್ನ ಕೆಡುಕನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಒಳಿತನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಲ್ಲರೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಲಿ, ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಮಾಡಲಿ, ಯಾರು ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮೊಂದಿಗಿರುತ್ತಾನೊ ಆ ದೇವರನ್ನು ಪೂಜಿಸು. ಅವನು ಎಂದೂ ನಮ್ಮ ಕೈ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರೀತಿ ಎಂದೂ ಅಧೋಗತಿಗಿಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರ್ಥವೆಂಬುದಿಲ್ಲ.'

ಅನಂತರ ನಾರದರು ಭಗವಂತನನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂಬು ದನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸಿ ಕಾಡಿಗೆ ಹೋದನು. ಅಲ್ಲಿ ಅವನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತ ಎಷ್ಟೊಂದು ಮೈಮರೆತನೆಂದರೆ ಅವನ ಸುತ್ತ ಒಂದು ಇರುವೆ ಹುತ್ತ ಬೆಳೆದರೂ ಅವನಿಗೆ ಅದರ ಅರಿವಿರಲಿಲ್ಲ.

ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದವು. 'ಏಳು, ಓ ಋಷಿಯೆ!' ಎಂಬ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿಸಿತು. ಅವನು ಎಚ್ಚೆತ್ತು 'ಋಷೀ?' ಇಲ್ಲ, ನಾನು ದರೋಡೆಕೋರ!' ಎಂದು ಉದ್ಗರಿಸಿದ. ಆಗ ಆ ಧ್ವನಿ ಉತ್ತರಿಸಿತು: 'ನೀನಿನ್ನು ದರೋಡೆಕಾರನಲ್ಲ, ಪರಿಶುದ್ಧ ಋಷಿ. ನಿನ್ನ ಹಳೆಯ

ಹೆಸರು ಹೋಯಿತು. ನಿನ್ನ ಸುತ್ತ ಹುತ್ತ ಬೆಳೆದದ್ದನ್ನೂ ಗಮನಿಸದಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿ ನೀನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಇಂದಿನಿಂದ ನಿನ್ನ ಹೆಸರು ವಾಲ್ಮೀಕಿ (ಹುತ್ತದಿಂದ ಹೊರಬಂದವನು) ಎಂದಾಗಲಿ,' ಹೀಗೆ ದರೋಡೆಕಾರನು ಋಷಿಯಾದನು. (IV. 6365)

# ಧ್ಯಾನದ ಮೂರು ಹಂತಗಳು

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದನ್ನು ಧಾರಣ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ—ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು. ನಾನು ಈ ಲೋಟದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆಗ ನಾನು ಲೋಟವೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊರಹಾಕುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾದುದು. ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಚಂಚಲವಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಧ್ಯಾನವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉನ್ನತ ಹಂತವಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಲೋಟ ಮತ್ತು ನನಗೆ ಇರುವ ಭೇದ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸಮಾಧಿ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಲೋಟ ಒಂದೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅವೆರಡರ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ನಾನು ನೋಡು ವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳೆಲ್ಲ ಸ್ತಬ್ಧವಾಗುವುವು ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಶಕ್ತಿಗಳೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಈ ಲೋಟವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮನಶ್ಶಕ್ತಿಯ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೊಂದು ಯೋಗಿಗಳು ಆಡುವ ಅದ್ಭುತ ಆಟ. (IV. 228)

# ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲೆ ನೆಲೆಗೊಳಿಸುವುದು. ಆಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ವೃತ್ತಿಗಳೂ ನಿಂತುಹೋಗುವುವು, ಹಾಗೂ ಪ್ರಪಂಚವೂ ನಿಂತುಹೋಗುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ವಿಶಾಲವಾಗು ತ್ತದೆ. ನೀವು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ನೀವು ಬೆಳೆಯುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟಪಡಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ; ಧ್ಯಾನ ನಿಮಗೆ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ದೇಹ ಅಥವಾ ಬೇರಾವುದರ ಅನುಭವವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ನೀವು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಅನುಭವಿಸಿರದ ಸೊಗಸಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಇದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ. ಅತ್ಯಂತ ಗಾಢ ನಿದ್ದೆಯೂ ಅಂಥ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡ ಲಾರದು. ಧ್ಯಾನದ ಆ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಂತಂತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ದೇಹವನ್ನೇ ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದರೂ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಮಹದಾನಂದ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ನೀವು ತುಂಬ ಹಗುರವಾಗುತ್ತೀರಿ. ಇದೇ ನಾವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವ ನಿಜವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ.

# ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ

ಈ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಗುಹೋಗುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನೀವು ಅರ್ಧ ಭಾಗವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೀರಿ, ಉಳಿದುದು ಅರ್ಧ ಪ್ರಕೃತಿಯದು. ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಿನ ಅರ್ಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ನಿಂತುಹೋಗಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನನ್ನನ್ನು ಹೊಡೆದು ಗಾಯಗೊಳಿಸಿದರೆ ಅದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಗಾಯದ ನೋವು ನನ್ನ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ತಿಳಿಯಾದ ಕೊಳದ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ನೀವು ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಎಸೆಯುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಎಸೆದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಲ್ಲಿಗೂ ಒಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಅಲೆಗಳಿಂದ ಕಲ್ಲು ಮುಚ್ಚಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೆ, ಹೊರ ವಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೆಂಬ ಕೊಳದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಕಲ್ಲುಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೊರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಅಲೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. (IV. 228, 229)

# ಧ್ಯಾನಶಕ್ತಿ

ಧ್ಯಾನಶಕ್ತಿಯು ನಮಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ನೀವು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಧ್ಯಾನಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕವೇ ಇಂದು ಎಲ್ಲ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯಗಳು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುವು. ಅವರು ವಿಷಯವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ, ತಮ್ಮನ್ನೂ ಕೂಡ, ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಮಹಾ ಸತ್ಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರು ಇದನ್ನು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯೆಂಬುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವುದೆಲ್ಲ ಆಗಲೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಾರಣಗಳ ಪರಿಣಾಮ. ಅದೇ ಒಂದು ದಿನ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಅದರ ಕಾರಣ. ಆಲೋಚನೆಯ ತೀವ್ರತೆಯೂ ಧ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿಯೇ. ಯೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮಾತ್ಮವನ್ನೇ ಕಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸತ್ಯಗಳು ಮೇಲೆದ್ದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವು ಜ್ಞಾನದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನ. (IV. 230)

# ಧ್ಯಾನವೊಂದು ವಿಜ್ಞಾನ

ಇರುವುದೆಲ್ಲ ಒಂದೇ. ಅನೇಕವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು

[redacted]

ಜ್ಞಾನವೆಂಬುದರ ಅರ್ಥವು ಇದೇ. ಅಜ್ಞಾನವು ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನ ಏಕತೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅನೇಕವನ್ನು ಏಕತೆಗೆ ಇಳಿಸುವುದು ವಿಜ್ಞಾನ. ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಒಂದೆಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ವೇದಾಂತವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಈಗ ನಾವು ಸುತ್ತಲೂ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಪಂಚ ಭೂತಗಳ ಬಹುರೂಪಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆತ್ಯಂತಿಕ ಸತ್ಯವಾದ ಆತ್ಮನಿಗೆ ಇಳಿಸುವ ಸಾಧನೆಯೇ ಧ್ಯಾನ. ಪೃಥ್ವಿ ಜಲದಲ್ಲಿ ಲಯಗೊಳ್ಳುವುದು, ಜಲ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಲಯಗೊಳ್ಳುವುದು, ವಾಯು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಕಾಶ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲಯಗೊಳ್ಳು ವುವು. ಮನಸ್ಸೂ ಲಯಗೊಂಡಮೇಲೆ ಆತ್ಮವೊಂದೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ, ಕಲ್ಪನೆಯ ಮೂಲಕ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಈ ಎಲ್ಲ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಒಂದನ್ನು ಮತ್ತೊಂದ ರಲ್ಲಿ ಲಯಗೊಳಿಸುವುದು, ಅದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉನ್ನತವಾದುದರಲ್ಲಿ ಲಯಗೊಳಿಸುವುದು, ಅದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಲಯಗೊಳಿಸುವುದು. ಆಗ ನೀವೇ ಆತ್ಮ.

ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮಣ್ಣಿನ ರಾಶಿ ಇದೆ. ಅದರಿಂದ ನಾನು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಇಲಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಆನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಎರಡೂ ಮಣ್ಣೆ. ಎರಡನ್ನು ಕರಗಿಸಿ. ಅವು ಸಾರಭೂತವಾಗಿ ಒಂದೇ. (IV. 23235)

## ಪವಾಹಾರಿ ಬಾಬ:

# ಆದರ್ಶಯೋಗಿ

ಪವಾಹಾರಿ ಬಾಬನ ಆಶ್ರಮದಿಂದ ಕದಿಯಲು ಬಂದ ಕಳ್ಳನ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳಿರುವರು. ಆ ಸಂತನನ್ನು ಕಂಡಕೂಡಲೆ ಕಳ್ಳನು ಹೆದರಿ ಕದ್ದ ಗಂಟನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಓಡಿದನು. ಸಂತನು ಆ ಗಂಟನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಳ್ಳನ ಹಿಂದೆ ಓಡಿದನು. ಅನೇಕ ಮೈಲಿ ಗಳು ಓಡಿ ಆ ಕಳ್ಳನನ್ನು ಹಿಡಿದನು. ಅವನ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಆ ಗಂಟನ್ನು ಇರಿಸಿ ಸಂತನು ಕೈಜೋಡಿಸಿ ಕಂಬನಿಗರೆಯುತ್ತ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದುದ ಕ್ಕಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಬೇಕೆಂದು ಬೇಡಿಕೊಂಡನು. ಆ ವಸ್ತುಗಳು ತನ್ನದಲ್ಲ ತಮಗೇ ಸೇರಿದ್ದು, ಮತ್ತೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಕೇಳಿ ಕೊಂಡನು.

ಒಮ್ಮೆ ಪವಾಹಾರಿ ಬಾಬನನ್ನು ಒಂದು ಹಾವು ಕಚ್ಚಿತು. ಎಲ್ಲರೂ ಅವನು ಸತ್ತನೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಅವನು ಪುನಃ ಬದುಕಿದ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ, 'ಹಾವು ಒಂದು ದೇವದೂತನಾಗಿ ಬಂದಿತ್ತು' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದನಂತೆ.

ಅವನ ಒಂದು ಪರಮ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ ತಾನು ಹಿಡಿದ ಕಾರ್ಯ ದಲ್ಲಿ, ಅದು ಎಷ್ಟೇ ಅಲ್ಪವಾದರೂ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಅವನು ಮಗ್ನ ನಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದ. ತನ್ನ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯಾದ ಶ್ರೀರಘುನಾಥಜೀಯ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನೊ ಅಷ್ಟೇ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ತಾಮ್ರದ ಬಿಂದಿಗೆಯನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದನು. ತಾನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಲಸದ ಗುಟ್ಟನ್ನು ನನಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಹೇಳಿದನು: 'ಸಾಧನವನ್ನು ಸಾಧ್ಯದಷ್ಟೇ ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು.'

ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಗುಹೆಯಿಂದ ಏಕೆ ಹೊರಗೆ

ಬರಬಾರದು ಎಂದು ನಾನು ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ಕೇಳಿದೆ. ಅವನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಉತ್ತರವಿತ್ತನು: 'ಭೌತಿಕ ಸಹಾಯವೊಂದೇ ನಿಜವಾದ ಸಹಾಯ ಎಂದುಕೊಂಡೆಯ? ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಒಂದು ಮನಸ್ಸು ಇತರ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾಗುವು ದಿಲ್ಲವೆ?' (IV. 29294)

# ಬುದ್ಧನ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಕಥೆ

ಬುದ್ಧನು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಅವನು ಎಷ್ಟು ಪರಿಶುದ್ಧನಾಗಿದ್ದನೆಂದರೆ ದೂರದಿಂದ ಅವನ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಿದವರೂ ಕೂಡ ವೈದಿಕ ಕರ್ಮಗಳ ತ್ಯಾಗದ ಮೂಲಕ ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳಾಗಿ ಉದ್ಧಾರವಾಗು ತ್ತಿದ್ದರು; ಆಗ ದೇವತೆಗಳು ಒಂದು ಸಭೆ ಸೇರಿದರು. ಇನ್ನು ತಮ್ಮ ಗತಿಯೇನು ಎಂದು ಅವರು ಚಿಂತಿಸತೊಡಗಿದರು. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇವತೆಗಳು ಬದುಕಿರುವುದೇ ವೈದಿಕ ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಗಳ ಸಹಾಯ ದಿಂದ, ಯಜ್ಞಾಹುತಿಯೇ ಅವರ ಆಹಾರ. ಈಗ ಯಜ್ಞಗಳೇ ನಿಂತು ಹೋದುವು. ದೇವತೆಗಳು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಸಾಯತೊಡಗಿದರು, ಕಾರಣ ಅವರಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಯಿತು.

ದೇವತೆಗಳೆಲ್ಲ ಹೇಳಿದರು: 'ನಾವು ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಈ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮಟ್ಟಹಾಕಬೇಕು. ಇವನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯೇ ನಮಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿದೆ.' ಅನಂತರ ದೇವತೆಗಳು ಬುದ್ಧನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಹೇಳಿದರು: 'ಸ್ವಾಮಿ, ನಿಮ್ಮಿಂದ ನಾವು ಒಂದು ಸಹಾಯ ಕೇಳಲು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ನಾವೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಯಜ್ಞಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಬೆಂಕಿ ಹೊತ್ತಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪವಿತ್ರವಾದ ಸ್ಥಳ ವನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹುಡುಕಿದೆವು. ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಕ್ಕಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ನೀವು ಮಲಗಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ನಾವು ಬೆಂಕಿ ಹೊತ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ.' ಬುದ್ಧನು 'ಆಗಲಿ' ಎಂದ.

ದೇವತೆಗಳು ಬುದ್ಧನ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡ ಬೆಂಕಿ ಹೊತ್ತಿಸಿದರು. ಬುದ್ಧನು ಸತ್ತನೆಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸಿದರು, ಆದರೆ ಅವನು ಸಾಯಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅನಂತರ ದೇವತೆಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಅವನನ್ನು ಹೊಡೆಯ ತೊಡಗಿದರು. ಆದರೂ ಅವನು ಸಾಯಲಿಲ್ಲ. ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಧ್ವನಿ ಯೊಂದು ಕೇಳಿಬಂತು: 'ಏಕೆ ನೀವು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ವ್ಯರ್ಥ ಶ್ರಮಪಡು ತ್ತಿರುವಿರಿ?'

'ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿದವರೆಲ್ಲ ಪರಿಶುದ್ಧರಾಗಿ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಿರುವರು. ನಮ್ಮನ್ನು ಪೂಜಿಸುವವರೇ ಇಲ್ಲ.'

'ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ವ್ಯರ್ಥ. ಏಕೆಂದರೆ ಪವಿತ್ರತೆಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. (III. 525)

## ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ

**ಪ್ರಶ್ನೆ** : ಯಾರನ್ನು ಗುರುವೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು?

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ** : ನಿಮ್ಮ ಭೂತ ಭವಿಷ್ಯತ್ತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಲ್ಲವನೇ ಗುರು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ** : ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

[redacted]

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ** : ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಗಲೇ ಭಕ್ತಿಯಿದೆ. ಕೇವಲ ಕಾಮ ಕಾಂಚನದ ತೆರೆ ಅದನ್ನು ಮುಸುಕಿದೆ. ಅದನ್ನು ತೆಗೆದಕೂಡಲೆ ಭಕ್ತಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ** : ಈ ಭೌತಿಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿಯೆಂಬುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇದೆಯೆ?

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ** : ಯೋಗಿಗಳು ಹೇಳುವ ಕಮಲಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮನುಷ್ಯದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ, ಆದರೆ ಯೋಗಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಅವು ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ—ಎಂದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ** : ಮೂರ್ತಿಪೂಜೆಯ ಮೂಲಕ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯ ಬಹುದೇ?

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ** : ಮೂರ್ತಿಪೂಜೆಯು ನೇರವಾಗಿ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾರದು. ಅದು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಮುಕ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂರ್ತಿಪೂಜೆ ಯನ್ನು ಖಂಡಿಸಬಾರದು. ಅನೇಕರಿಗೆ ಅದು ಆವಶ್ಯಕ. ಅದ್ವೈತ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅದು ಅಣಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದ್ವೈತವೊಂದೇ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ** : ಮುಕ್ತಿ ಎಂದರೇನು?

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ** : ಮುಕ್ತಿಯೆಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ. ಒಳಿತು ಕೆಡುಕುಗಳ ಬಂಧನದಿಂದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ. ಕಬ್ಬಿಣದ ಸರಪಣಿಯಂತೆಯೇ ಚಿನ್ನದ ಸರಪಣಿಯೂ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು

ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು: ಕಾಲಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿದ ಒಂದು ಮುಳ್ಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಇನ್ನೊಂದು ಮುಳ್ಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮುಳ್ಳನ್ನು ತೆಗೆದಾದ ಮೇಲೆ ಎರಡನ್ನೂ ಬಿಸಾಕುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದುಷ್ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಸತ್ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಅನಂತರ ಸತ್‌ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನೂ ನಿಗ್ರಹಿಸ ಬೇಕು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ** : ವೇದಾಂತವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ** : ಶ್ರವಣ, ಮನನ ಮತ್ತು ನಿದಿಧ್ಯಾಸನಗಳಿಂದ. ಸದ್ಗುರುವಿನಿಂದ ಶ್ರವಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಶಿಷ್ಯವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದೆ ಇದ್ದರೂ ಯೋಗ್ಯ ಮುಮುಕ್ಷುವಾಗಿದ್ದು ಸದ್ಗುರುವಿನ ವಾಣಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದವನು ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ** : ಎಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು—ದೇಹದ ಹೊರಗೋ ಅಥವಾ ಒಳಗೋ? ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಳ ಸೆಳೆಯಬೇಕೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಇರಿಸಬೇಕೆ?

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ** : ನಾವು ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ತರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ಬಹಳ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ನಮ್ಮ ಹೋರಾಟ ದೇಹದೊಡನೆ. ಆಸನದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿರತೆ ಬಂದ ಮೇಲೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿನೊಡನೆ ಹೋರಾಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸನವು ಸಿದ್ಧಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ನಿಶ್ಚಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಸಾಧಕನು ತನಗಿಷ್ಟ ಬಂದಷ್ಟು ಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ** : ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜಪ ಮಾಡಿ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜಪವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕೆ ಅಥವಾ ಅದರ ಬದಲು ಒಳ್ಳೆಯ

[redacted]

ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಬೇಕೇ?

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ** : ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಜಪ ಮಾಡಿ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಿದುಳಿಗೆ ದಣಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಲಸ್ಯವೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಜಪವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ರೀತಿ ಮುಂದುವರಿಯುವುದರಿಂದ ಏನೇನೋ ಭ್ರಾಂತಿ ದರ್ಶನಗಳಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯಲೂಬಹುದು, ಅಥವಾ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಎರಡನೆಯ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಜಪವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ** : ಮನಸ್ಸು ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ತುಂಬ ಹೊತ್ತು ಜಪ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆ?

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ** : ಹೌದು. ತುಂಟ ಕುದುರೆಯನ್ನು ಪಳಗಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅದರ ಬೆನ್ನಿನಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರಲೇಬೇಕು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ** : ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು?

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ** : ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಶಕ್ತಿಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜಾಗ್ರತವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಆಸೆಗಳೂ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವುವು. ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೂ ಹತ್ತರಲ್ಲಿ ಒಂದಾದರೂ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ** : ದುರ್ಬಲ ದೇಹವುಳ್ಳವನು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಭಯಂಕರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವು 'ಭಕ್ತಿಯೋಗ' ದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಿರಿ. ಹಾಗಾದರೆ ಏನು

ಮಾಡುವುದು?

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ** : ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಸತ್ತರೆ ತಾನೆ ಏನಂತೆ? ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳಿಗಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ಸಾಯಲು ಹಿಂಜರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಧರ್ಮಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಣ ತೆರಲು ಭಯವೇಕೆ? (V. 31425)

# ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣ

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ** : ಒಂದು ದಿನ ದಕ್ಷಿಣೇಶ್ವರದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ನನ್ನ ಹೃದಯಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರು. ಕೂಡಲೇ ಮನೆ, ಕೊಠಡಿ, ಬಾಗಿಲು, ಕಿಟಕಿ, ಮರ, ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ—ಎಲ್ಲವೂ ಹಾರಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಪುಡಿಪುಡಿಯಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ನನಗೆ ಕಾಣಿಸಿತು. ಎಲ್ಲವೂ ಅಣು ಪರಮಾಣುಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಂತೆ ಕಾಣಿಸಿತು. ಕೊನೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಒಂದಾದುವು. ಕ್ರಮೇಣ ಆಕಾಶವೂ ಕಣ್ಮರೆಯಾಯಿತು. ಅದರೊಡನೆ ನನ್ನ ಅಹಂ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೂ ಹೊರಟು ಹೋಯಿತು. ಅನಂತರ ಏನಾಯಿತೆಂಬುದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಮೊದಲು ನನಗೆ ಭಯವಾಯಿತು. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಮನೆ, ಬಾಗಿಲು, ಕಿಟಕಿ, ಮರ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ವಸ್ತುಗಳು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದುವು. ಇನ್ನೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕಾದ ಒಂದು ಸರೋವರದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಇದೇ ರೀತಿಯ ದರ್ಶನವಾಗಿತ್ತು.

**ಶಿಷ್ಯ** : ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದಲ್ಲವೆ?

ಅಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಸುಖ ಸಿಕ್ಕುತ್ತದೆಯೊ ನನಗಂತೂ ತಿಳಿಯದು.

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ** : ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆಯೆ! ಅದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಅದು ಯಾವುದೇ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದುಂಟಾದ ಚಿತ್ತವಿಕಾರದ ಪರಿಣಾಮವೂ ಅಲ್ಲ; ಮದ್ಯಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಉಂಟಾದುದಲ್ಲ; ಅಥವಾ ವಿಚಿತ್ರ ರೀತಿಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದಲೂ ಉಂಟಾದುದಲ್ಲ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಬುದ್ಧಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವುಳ್ಳ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉಂಟಾದುದು. ಮತ್ತೆ ಈ ಅನುಭವಗಳು ವೈದಿಕ ಬೋಧನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಹಿಂದಿನ ಋಷಿಗಳ ಮತ್ತು ಸಂತರ ಅನುಭವಗಳೊಂದಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುತ್ತವೆ. (V. 392)

# ಅನಾಸಕ್ತನಾಗಿರುವುದು ಹೇಗೆ?

ಅನಾಸಕ್ತಿಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಪಡೆಯದಿರುವುದೆ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ದುಃಖಗಳಿಗೂ ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದ ರೊಂದಿಗೆ ಅನಾಸಕ್ತಿಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ನಾವು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಸಕ್ತರಾಗುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದೇ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಯಾವುದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಾದರೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅದರಿಂದ ತೆಗೆದು ಬೇರೆ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿರಿಸುವುದನ್ನೂ ಕಲಿತಿರಬೇಕು. ಈ ಎರಡೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇದೇ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ

ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ವಿಷಯ ಸಂಗ್ರಹವಲ್ಲ. ನಾನು ಪುನಃ ಮೊದಲಿನಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಾದರೆ, ಹಾಗೂ ನನಗೆ ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದ್ದರೆ, ನಾನು ವಿಷಯಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಮೊದಲು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಮತ್ತು ಅನಾಸಕ್ತಿಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಅನಂತರ ಸರಿಯಾದ ಉಪಕರಣದೊಂದಿಗೆ ನನಗಿಷ್ಟ ಬಂದಂತೆ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನಾವು ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನಿರಿಸಬೇಕು, ಅವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಳೆಯುವಂತಿರಬಾರದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಏಕಾಗ್ರ ಮಾಡಲು ಬಲಾತ್ಕರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತೇವೆ. ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಕರ್ಷಣೆ ಯಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ನಾವು ನಿಗ್ರಹಿಸಲಾರದವರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದು ನಾವು ಎಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇವೊ ಅಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಇರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾದ ತರಬೇತಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. (VI, 3839)

## ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಿಗ್ರಹಿಸದ ಅಶಿಕ್ಷಿತ ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮನ್ನು ಕೆಳಗೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ಅಧೋಗತಿಗಿಳಿಸಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ವಾದ ನಿಗ್ರಹೀತವಾದ ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮನ್ನು ಉದ್ಧಾರ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಭೌತಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂಕಿಅಂಶಗಳು ಸಿಕ್ಕುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳ ಅಧ್ಯಯನ, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ನಮಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಜ್ಞಾನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಈ ರೀತಿಯ ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳು ನಮಗೆ ಹೊರಗಡೆ ಸಿಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೋ ವಿಜ್ಞಾನವೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ವಿಜ್ಞಾನ.

ಆಳದಲ್ಲಿ, ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಸಾರವಾದ ಆತ್ಮನಿರುವನು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಿಗೊಳಿಸಿ ಆ ಆತ್ಮನೊಡನೆ ಒಂದಾಗಿ, ಆ ಸ್ಥಿರತೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕಾದರೆ ಸುಪ್ತಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಬೇಕು, ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಇದು ಮೊದಲನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆ. ಸುಪ್ತಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಹಿಡಿತವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. (VI. 3032)

## ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ

# ಸಲಹೆಗಳು

**ಸ್ವಾಮಿ ಶುದ್ಧಾನಂದ** : ಧ್ಯಾನದ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪವೇನು?

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ** : ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಕಡೆ ಹರಿಸುವುದು. ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಪಡೆದರೆ ಅನಂತರ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲಾದರೂ ಅದನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಬಹುದು.

**ಶಿಷ್ಯ** : ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದೆ—ಒಂದು ಸವಸ್ತುಕ, ಮತ್ತೊಂದು ನಿರ್ವಸ್ತುಕ. ಇದರ ಅರ್ಥವೇನು? ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಉತ್ತಮ?

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ** : ಮೊದಲು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ನಾನು ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆಯ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಚುಕ್ಕೆಯೇ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಚುಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಮುಂದೆ ಇರುವುದೇ ನನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ; ಮನಸ್ಸೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಲೆಯೂ ಏಳದೆ ನಿರ್ವಾತವಾದ ಸಮುದ್ರದಂತೆ ಇತ್ತು. ಅಂತಹ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಪ್ರಜ್ಞಾತೀತ ಸತ್ಯದ ಕ್ಷಣಿಕ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮಗೆ ಯಾವುದರ ಕಡೆ ಒಲವಿದೆಯೊ ಅದರ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಸುಲಭವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗುವುದೆಂಬುದು ನಿಜ. ಇದೇ

ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ದೇವದೇವಿಯರ ಮೂರ್ತಿಪೂಜೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವುದು. ನಿಜವಾದ ಗುರಿ ಯಾವುದೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದು. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ತನ್ಮಯನಾಗದೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

**ಶಿಷ್ಯ** : ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ತನ್ಮಯವಾಗಿ ಅದರಲ್ಲೇ ಒಂದಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನ ದೊರೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ** : ಹೌದು. ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸು ಆ ವಸ್ತುವಿನ ರೂಪ ವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಾದರೂ ಮುಂದೆ ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಶುದ್ಧ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅನುಭವ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. (VI. 48687)

# ಪವಾಡಗಳು

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ** : ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಸಿದ್ಧಿ ಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ. (ಶಿಷ್ಯನ ಕಡೆ ತಿರುಗಿ) ಪರಚಿತ್ತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕೇನು? ನಾನಿದನ್ನು ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಬಲ್ಲೆ.

**ಶಿಷ್ಯ** : ಅದರಿಂದ ನನಗೇನು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ, ಸ್ವಾಮೀಜೀ?

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ** : ಏಕೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ

ಎಂಬುದನ್ನು ನೀನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

**ಶಿಷ್ಯ** : ಅದು ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗು ವುದೆ?

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ** : ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇಲ್ಲ.

**ಶಿಷ್ಯ** : ಹಾಗಾದರೆ ನನಗೆ ಆ ವಿದ್ಯೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ** : ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಇಂತಹ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಶಕ್ತಿಗಳ ಕಡೆ ಮನಸ್ಸು ಹೋದರೆ ಪರಮ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಉಪದೇಶಿ ಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ದುರ್ಬಲವಾದು ದೆಂದರೆ, ಗೃಹಸ್ಥರ ವಿಷಯವಿರಲಿ, ಶೇಕಡ ತೊಂಬತ್ತು ಸಾಧುಗಳು ಈ ಪವಾಡಗಳ ಒಲವುಳ್ಳವರು. ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಇಂತಹ ಪವಾಡಗಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ದಯತೋರಿ, ನಿಜವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗೆ ಈ ಪವಾಡ ಶಕ್ತಿಗಳು ಬಾಧಕವೆಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಮೌಲ್ಯ ಎಷ್ಟೆಂಬುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರ ಅನುಯಾಯಿಗಳಾರೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಗಮನಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬು ದನ್ನು ನೀನು ನೋಡಿಲ್ಲವೆ? (VI. 51517)

## ಸಮಾಧಿಯ ರಹಸ್ಯ

**ಶಿಷ್ಯ** : ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದಾದ ಮೇಲೆ ಅಹಂ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೂಲಕ ದ್ವೈತ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಯಾರೂ ಹಿಂದಿರುಗುವುದಿಲ್ಲವೆ?

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ** : ಅವತಾರಪುರುಷರು ಮಾತ್ರ ಜಗತ್ತಿನ ಒಳತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆಂದು ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವಿಗಳು ಹಿಂದಿರುಗುವುದಿಲ್ಲ.

**ಶಿಷ್ಯ** : ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಲಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಯಾವುದೇ ವೃತ್ತಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಗಿರುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಅಹಂಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಮನಸ್ಸೇ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಯಾರು ಯಾವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುವುದು?

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ** : ವೇದಾಂತದ ನಿರ್ಣಯವೇನೆಂದರೆ, ಆತ್ಯಂತಿಕ ಸಮಾಧಿಯುಂಟಾದಾಗ, ಎಲ್ಲ ವೃತ್ತಿಗಳೂ ನಿಂತುಹೋದಾಗ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗುವುದೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವತಾರಪುರುಷರು ಜಗತ್ತಿನ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಆಸೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ದಾರವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಅವರು ಪ್ರಜ್ಞಾತೀತಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತಾರೆ. (VII. 140)

೪೦ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ

## ಓಜಶ್ಶಕ್ತಿ

ಲೈಂಗಿಕ ಆಲೋಚನೆಯ ಮೂಲಕ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತ ವಾಗುವ ಆ ಮಾನವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಓಜಸ್ಸಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದೆಂದು ಯೋಗಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಓಜಸ್ಸು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಓಜಸ್ಸು ಜಾಸ್ತಿಯಾದಷ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತನೂ, ಬುದ್ಧಿವಂತನೂ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕನೂ ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಹಳ ಸುಂದರವಾಗಿ ಮಾತ ನಾಡಬಹುದು, ಸುಂದರವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವು ಜನರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದೂ ಇಲ್ಲ, ಸುಂದರ ವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವನ ಮಾತುಗಳು ಮುಗ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅವನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನೆಯೂ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಓಜಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿ.

# ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆ

ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ 'ವಿಶ್ವಕೋಶ' ದ ಕೆಲವು ಸಂಪುಟಗಳನ್ನು ಬೇಲೂರು ಮಠಕ್ಕೆ ಕೊಂಡುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದರು. ಆ ಹೊಸ ಹೊಳೆಯುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಶಿಷ್ಯನು "ಒಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಓದಿ ಮುಗಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು" ಎಂದು ಸ್ವಾಮೀಜೀಗೆ ಹೇಳಿದನು. ಸ್ವಾಮೀಜೀ ಆಗಲೇ ಹತ್ತು ಸಂಪುಟ ಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಹನ್ನೊಂದನೆಯದನ್ನು

ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆಂಬುದು ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ.

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ** : ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿರುವೆ? ಈ ಹತ್ತು ಸಂಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನಾದರೂ ಕೇಳು, ನಾನು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಶಿಷ್ಯನು ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಕೇಳಿದ: "ಈ ಎಲ್ಲ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿರುವಿರಾ?" ಎಂದು.

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ** : ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿ ದ್ದೆನೆ?

ಪ್ರಶ್ನಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡಿದುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಲ್ಲಿರುವ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನೂ ಉದ್ಧರಿಸಿದರು. ಶಿಷ್ಯನು ಪರಮಾಶ್ಚರ್ಯ ದಿಂದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು "ಇದು ಮಾನವಶಕ್ತಿಗೆ ಮೀರಿದುದು" ಎಂದನು.

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ** : ನೋಡಿದೆಯಾ, ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಅತ್ಯಲ್ಪ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಲಿತು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆ ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮರೆಯದಿರುವ ಅದ್ಭುತ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಬರುವುದು. (VII. 22324)

# ಮನಶ್ಶಕ್ತಿ

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ರಾಜಯೋಗವು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುವ ಸಾಧನವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸೇ ಆ

[redacted]

ಸಾಧನ. ಏಕಾಗ್ರಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದು ಅಂತರ್ಜಗತ್ತಿನೆಡೆಗೆ ಹರಿಸಿದರೆ, ಅದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಸತ್ಯದ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಗಳು ಹರಿದುಹಂಚಿಹೋದ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿದರೆ ಅವು ಹೊಸ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುವುವು. ಇದೊಂದೇ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಧನ.

ಪ್ರಪಂಚ ತನ್ನ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುವ ವಿಧಾನ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು. ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಆ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮಿತಿಯೆಂಬುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಏಕಾಗ್ರವಾದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರಹಸ್ಯ. (I. 12931)

# ರಹಸ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆ

ಈ ರಾಜಯೋಗ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಗುಪ್ತವಾಗಿರುವುದು, ರಹಸ್ಯವಾಗಿರುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ಒಮ್ಮೆಯೇ ನಿರಾಕರಿಸಿ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವೇ ಶಕ್ತಿ. ಎಲ್ಲ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯಂತೆ, ಧರ್ಮ ದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ದೂರ ತಳ್ಳಿ, ಅದರೊಡನೆ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವನ್ನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ರಹಸ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆ ಮನುಷ್ಯನ ಮಿದುಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಿಜ್ಞಾನಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ಯೋಗವನ್ನು ಅದು ನಾಶಗೊಳಿಸಿತು.

# ಮಧ್ಯಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ

ಯೋಗಿಯಾದವನು ಭೋಗ ಮತ್ತು ದೇಹದಂಡನೆ—ಈ ಎರಡು ಅತಿರೇಕಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಅವನು ಉಪವಾಸವಿರಬಾರದು, ಹಾಗೂ ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವವನು ಯೋಗಿ ಯಾಗಲಾರ. ಗೀತೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ: "ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವವನು, ಅತಿ ಯಾಗಿ ಉಣ್ಣುವವನು, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದವನು, ಅತಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವವನು, ಅತಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವನು ಮತ್ತೆ ಏನೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ ಇರುವವನು—ಇವರು ಯೋಗಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ ವಿಲ್ಲ." (I. 136)

# ರಾಜಮಾರ್ಗ

ರಾಜಯೋಗವು ಅಮೃತತ್ತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾದ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ವಿಧಾನವನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಜ್ಞಾನವೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ನೀವು ಖಗೋಳ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಾಗಬೇಕಾದರೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು 'ಖಗೋಳ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಖಗೋಳಶಾಸ್ತ್ರ' ಎಂದು ಕೂಗಿದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಮಾತು ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ನೀವು ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ

ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸಂಯೋಜಿಸಿ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಜ್ಞಾನ ಬರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಖಗೋಳಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಾಗಬೇಕಾದರೆ ವೀಕ್ಷಣಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು, ದೂರದರ್ಶಕದ ಮೂಲಕ ಗ್ರಹ ನಕ್ಷತ್ರಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯಿಸಬೇಕು. ಆಗ ನೀವು ಖಗೋಳಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಜ್ಞಾನವೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಮಾರ್ಗ ವನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ನಾನು ಧರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾವಿರಾರು ಉಪ ದೇಶಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀಡಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀವೇ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಧಾರ್ಮಿಕರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಾರವು. (I. 128)

# ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಹಗಲಿರುಳೂ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸಿ, ಧ್ಯಾನಿಸಿ. ಏಕಾಗ್ರ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಧ್ಯಾನಿಸಿ. ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಇತರರಿ ಗಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಅಥವಾ 'ಜೀವ ಜಗತ್ತುಗಳಿಗೆ ಹಿತವುಂಟಾಗಲಿ, ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸೂ ಬ್ರಹ್ಮನ ಕಡೆ ಹರಿಯಲಿ' ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿರಿ. ಈ ರೀತಿಯ ನಿರಂತರ ಚಿಂತನಾಧಾರೆಯಿಂದಲೂ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದಾವುದೂ—ಅದು ಕೆಲಸವಾಗಲಿ, ಆಲೋಚನೆಯಾಗಲಿ ನಿಷ್ಫಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತನಾ ಹೊನಲು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಯಾವನೋ ಒಬ್ಬನಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸಬಹುದು. [ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಇದನ್ನು ಹೇಳಿದುದು ಬೇಲೂರು ಮಠದಲ್ಲಿರುವಾಗ] (VII. 237)

# ಧ್ಯಾನಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ

ನಿರಂತರ ತೈಲಧಾರೆಯಂತೆ ನೀವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಅಲೆದಾಡುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆಸೆಯು ಉದ್ಭವಿಸಲಿ, ನೀವು ಶಾಂತರಾಗಿ ಕುಳಿತು ಎಂಥ ಭಾವನೆಗಳು ಏಳುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಂತನೆಯ ಅಲೆಗಳು ಏಳುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದನ್ನು ಹಿಂದೆ ನೀವು ಆಳವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಿದ್ದಿರೊ ಅವು ಸಂಸ್ಕಾರ ಪ್ರವಾಹವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿ ಸಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೇಲೇಳುತ್ತವೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಆಲೋಚನಾ ತರಂಗಗಳು ಧ್ಯಾನದ ಸಂದರ್ಭ ದಲ್ಲಿ ಏಳುವುದು ಏಕಾಗ್ರತೆಯೆಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ವಾಲುತ್ತಿದೆ ಎಂಬು ದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಏಕಜಾತೀಯ ಭಾವನೆ ಗಳ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸವಿಕಲ್ಪ ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಹೆಸರು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದಲೂ ಬಹುಪಾಲು ಮುಕ್ತವಾದಾಗ ಅದು ಅಂತರಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಲಯವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪ ಸಮಾಧಿ. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರಲ್ಲಿ ನಾವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಈ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಸಮಾಧಿಗಳನ್ನು ಕಂಡಿರು ವೆವು. ಅವರು ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ಹೋರಾಡಬೇಕಾಗಿರಲಿಲ್ಲ, ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದವು. ಅದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಸ್ಥಿತಿ! ಅವರನ್ನು ನೋಡಿದ

[redacted]

ಮೇಲೆಯೇ ನಮಗೆ ಇವೆಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವಾದುದು.

## ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ :** ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಬ್ಬರೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಎಲ್ಲವೂ ತಾವಾಗಿಯೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುವು. ಧ್ಯಾನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಭಾವೋದ್ವೇಗ ವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಗ್ರಹಿಸಿ. ಅದು ದೊಡ್ಡ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಮೂಲ. ತುಂಬ ಭಾವಪರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಬೇಗನೆ ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಮೇಲೇರು ವುದು. ಆದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಬೇಗನೆ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಇಳಿಯುವುದು. ಅದು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಭಕ್ತನು ದುರವಸ್ಥೆಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾ ಗಿಯೇ ಭಾವುಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಕೀರ್ತನೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ದೊಡ್ಡ ದೋಷವಿದೆ. ಭಜನೆ ನೃತ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಕ್ಷಣಿಕ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಕುಂಡಲಿನೀಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೇಲೇರುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಬಹುಕಾಲ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಕೆಳಗಿಳಿದು ಬರುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ಕಾಮವನ್ನು ಕೆರಳಿಸು ತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೀಗಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡದೆ ಇರುವುದು.

**ಶಿಷ್ಯ :** ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಈ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ನಾನು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಓದಿಯೇ ಇಲ್ಲ, ಇಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೊಸ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ :** ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಎಲ್ಲ ರಹಸ್ಯಗಳೂ ಶಾಸ್ತ್ರ ಗಳಲ್ಲಿವೆಯೆಂದು ನೀನು ಭಾವಿಸಿದೆಯ? ಇವು ಗೋಪ್ಯವಾಗಿ

ಗುರು ಶಿಷ್ಯ ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ಬಂದಿವೆ. ಒಂದು ದಿನವೂ ಬಿಡಬೇಡ. ತುಂಬ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವಿದ್ದರೆ ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಾ ದರೂ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡು. ನಿಷ್ಠೆ ಇಲ್ಲದೆ ಗುರಿಯನ್ನು ಸೇರುವುದು ಸಾಧ್ಯವೆ, ಮಗು? (VII. 25455)

## ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೇ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ

ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ. ಆಗ ನೀವು ಯೋಗಿಗಳಾಗುತ್ತೀರಿ. ಕೇಳುವುದು, ನೋಡುವುದು, ಮೂಸುವುದು, ರುಚಿ ನೋಡುವುದು—ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ. ಬಾಹ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯ ಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಯಾವುದರಲ್ಲಾದರೂ ತಲ್ಲೀನವಾದಾಗ ನೀವು ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹಾಗೆ ಮಾಡು ವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮನಸ್ಸು ತನಗಿಚೆ, ಬಂದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯ ಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ನಾವು ದೇಹದ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂಬ ಮೂಲಭೂತವಾದ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಿ. ಅದು ಅನಿವಾರ್ಯವಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ನಿಮ್ಮಾತ್ಮನೊಳಗಿಂದಲೇ ಉಪನಿಷತ್ತು ಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ. ಹಿಂದೆಯಾಗಲಿ, ಮುಂದೆಯಾಗಲಿ, ನೀವೇ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪುಸ್ತಕ, ಅನಂತ ಜ್ಞಾನಭಂಡಾರ. ಒಳಗಿನ ಗುರುವು ಕಣ್ತೆರದ ಹೊರತು ಹೊರಗಿನ ಉಪದೇಶಗಳಾವುವೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮದೇ ಅಂತರಂಗದ ಪುಸ್ತಕ ತೆರೆಯುವವರೆಗೂ ಬೇರೆಲ್ಲ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ವ್ಯರ್ಥ. ನಮ್ಮ ಆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅನುಮೋದಿಸುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಳಿದ ಬೇರೆಲ್ಲ ಪುಸ್ತಕಗಳೆಲ್ಲ ಉತ್ತಮ. ಶಕ್ತಿವಂತನೇ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರಿಯಬಲ್ಲ. ಆನೆ ಸಿಂಹವನ್ನು ಅರಿಯಬಲ್ಲದೇ ಹೊರತು, ಇಲಿಯಲ್ಲ. ನಾವು ಜೀಸಸನನ್ನು, ಅವನ ಸಮಾನ ರಾಗದೆ, ಅರಿಯುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ವೈಭವವೇ ವೈಭವವನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಬಲ್ಲದು, ದೇವರು ಮಾತ್ರ ದೇವರನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವನು.

ನಾವು ಜೀವಂತ ಪುಸ್ತಕಗಳು ನುಡಿದ ಶಬ್ದಗಳೇ ಪುಸ್ತಕಗಳು. ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಜೀವಂತ ದೇವರು, ಜೀವಂತ ಕ್ರಿಸ್ತ—ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡಿ. ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಓದಿ, ಅವನೇ ಜೀವಂತ ಕಾವ್ಯ. ಎಲ್ಲ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೂ, ಕ್ರಿಸ್ತರನ್ನೂ ಬುದ್ಧರನ್ನೂ, ಬೆಳಗುವ ಬೆಳಕು ನಾವೆ. ಈ ಬೆಳಕಿಲ್ಲದೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಪಾಲಿನ ಮೃತ್ಯು ಪ್ರಾಯ.

# ಯೋಗದ ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳು

ರಾಜಯೋಗವು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಎಂಟು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ:

1. **ಯಮ** : ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಮತ್ತು ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನು ಇದು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಐದು ವರ್ಗಗಳಿವೆ:

   (ಅ) ಮಾತು ಕೃತಿ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಯಾರನ್ನೂ

ನೋಯಿಸದಿರುವುದು (ಅಹಿಂಸೆ).

(ಆ) ಮಾತು ಕೃತಿ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸುಳ್ಳನ್ನು ಹೇಳದೆ ಇರುವುದು (ಸತ್ಯ).

(ಇ) ಮಾತು ಕೃತಿ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು.

(ಈ) ಮಾತು ಕೃತಿ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕದಿಯದೆ ಇರುವುದು (ಅಸ್ತೇಯ).

(ಉ) ಕಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದೆ ಇರುವುದು (ಅಪರಿಗ್ರಹ).

2. **ನಿಯಮ :** ದೇಹವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ, ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.
3. **ಆಸನ :** ಸೊಂಟ, ಭುಜ ಮತ್ತು ತಲೆ ನೇರವಾಗಿರುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿರಿಸುವುದು.
4. **ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ :** ಪ್ರಾಣ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕಾಗಿ, ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು.
5. **ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ :** ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಬಿಡದೆ ಒಳ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಿಯಲು ಅದನ್ನು ಅದರ ಕಡೆಗೇ ಹರಿಸುವುದು.
6. **ಧಾರಣೆ :** ಒಂದೇ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರ ಗೊಳಿಸುವುದು.
7. **ಧ್ಯಾನ.**
8. **ಸಮಾಧಿ :** ಸತ್ಯಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನದ ಗುರಿಯೇ ಇದು.

ರಾಜಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಭಗವಂತನನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬಯಸು ವವನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಭೌತಿಕವಾಗಿ, ನೈತಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು

[redacted]

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಾಗಿ ಶಕ್ತಿವಂತನಾಗಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗಿ. (VIII. 41, 44)

# ಹೊಸ್ತಿಲಿನಲ್ಲಿ

ವ್ಯಕ್ತಿವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ಹೊರತರಲು ಇದೊಂದು ಪಾಠ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ವ್ಯಕ್ತಿವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾಗುವರು. 'ಕಲ್ಪನೆಯು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಬಾಗಿಲು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ಯೋಚನೆಯ ಅಡಿಪಾಯ.' ಎಲ್ಲ ಪ್ರವಾದಿಗಳು, ಕವಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಅದ್ಭುತ ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ದ್ದರು. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅರ್ಥ ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇದೆ. ಕಲ್ಲು ಹೊರಗಡೆ ಬೀಳು ತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆ ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಇರುವುದು, ಹೊರಗಲ್ಲ.

ತುಂಬ ತಿನ್ನುವವರು, ತುಂಬ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವವರು, ತುಂಬ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವವರು, ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರಿಸುವವರು ಯೋಗಿಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಜ್ಞಾನ, ಚಂಚಲತೆ, ಅಸೂಯೆ, ಸೋಮಾರಿತನ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ವ್ಯಾಮೋಹ ಇವು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಗೆಲುವಿನ ಶತ್ರುಗಳು. ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳಿವೆ:

**ಒಂದು :** ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ; ಎಲ್ಲ ಅಶುದ್ಧತೆ ಯನ್ನು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಳಗೆಳೆಯುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೈಬಿಡಬೇಕು.

**ಎರಡು :** ಸಹನೆ; ಮೊದಮೊದಲು ಅದ್ಭುತ ಕಾಣ್ಕೆಗಳು ತೋರಿ ಬಂದರೂ ಅವೆಲ್ಲ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಇದು ಕಡು ಕಷ್ಟಕಾಲ. ಆದರೆ ಗಟ್ಟಿ

ಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿ. ನಿಮಗೆ ಸಹನೆಯಿದ್ದರೆ ಕೊನೆಗೆ ಲಾಭ ಖಂಡಿತ.

**ಮೂರು :** ಅಧ್ಯವಸಾಯ; ಕಷ್ಟದಲ್ಲೂ, ಸುಖದಲ್ಲೂ, ಆರೋಗ್ಯ ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲೂ ಬಿಡದೆ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ. ಸಾಧನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಒಂದು ದಿನವನ್ನೂ ಬಿಡಬೇಡಿ. (VIII. 38)

# ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅದರ ಮುಖಗಳು

ಅಂತರಿಂದ್ರಿಯ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಮುಖಗಳಿವೆ:

**ಒಂದು :** ಯೋಚಿಸುವ ಅಥವಾ ಗುರುತಿಸುವ ಮನಸ್ಸು. ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸದಿರುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಪೂರ್ತಿ ವ್ಯರ್ಥ; ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ.

**ಎರಡು :** ಬುದ್ಧಿ ಅಥವಾ ಇಚ್ಛೆ, (ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಎನ್ನುವರು).

**ಮೂರು :** 'ನಾನು' 'ನಾನು' ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಹಂಕಾರ (ಅಹಂ).

**ನಾಲ್ಕು :** ಚಿತ್ತ, ಎಲ್ಲ ವೃತ್ತಿ(ಶಕ್ತಿ)ಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಾಧ್ಯಮ. ಇದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಡಿಪಾಯ ಎನ್ನಬಹುದು ಅಥವಾ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಗಳು ಅಲೆಗಳಾದರೆ ಇದು ಸಮುದ್ರ.

ಚಿತ್ತವು ಹಲವು ವೃತ್ತಿಗಳಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳದಂತೆ ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ವಿಜ್ಞಾನವೇ ಯೋಗ. ಚಂದ್ರನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವು ಅಲೆ

ಗಳಿಂದ ಹರಿದು ಹಂಚಿಹೋಗುವಂತೆ ಆತ್ಮನ ಬಿಂಬವು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಲೆಗಳಿಂದ ಚೂರಾಗುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡಿಯ ತರಹ ಸಮುದ್ರವು ಶಾಂತ, ಸ್ತಬ್ಧವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಚಂದ್ರನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಅದರಲ್ಲಿ ತೋರು ವಂತೆ, ಚಿತ್ತವು ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಂಡು ಪೂರ್ಣ ಶಾಂತವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆತ್ಮವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. (VIII. 3940)

# ಮೌನದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಸಿ

ನಮ್ಮಿಂದ ಹೊರಗೆ ದೇವರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ನಮ್ಮಿಂದ ಹೊರಗೆ ಇರುವ ದೈವಿಕತೆಯೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವೇ ಒದಗಿಸಿ ರುವುದು. ನಾವೇ ದೊಡ್ಡ ದೇವಾಲಯ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಏನನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೊ ಅದರ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವೇ ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯಗಳು.

ನಾವು ದೇವರನ್ನು ಕಾಣಲು ಇರುವ ಏಕೈಕ ಸಾಧನ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು. ನೀವು (ನಿಮ್ಮ) ಒಂದು ಆತ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದಿರಾದರೆ, ಎಲ್ಲ ಆತ್ಮಗಳನ್ನೂ—ಹಿಂದಿನ, ಇಂದಿನ, ಮುಂದಿನವು —ತಿಳಿದಂತೆ. ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮದ ಎಲ್ಲ ಮೂಲೆಗಳನ್ನೂ ನಮಗೆ ಬೆಳಗಿ ತೋರುವ ದೀಪ.

ಸತ್ಯವು ಭೇದಭಾವವುಳ್ಳದ್ದಲ್ಲ; ಎಲ್ಲರ ಒಳಿತಿಗೆ ಇರುವಂತ ಹುದು. ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿ; ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿಸಿ. ಆಗ ಮಾತು ಬೇಕಿಲ್ಲ, ಮೌನವೇ ಸತ್ಯವನ್ನೊಯ್ಯು ವುದು. ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯರ್ಥಗೊಳಿಸದೆ ಮೌನದಲ್ಲಿ

ಧ್ಯಾನಿಸಿ; ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚದ ಸಂದಣಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕದಡದಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಅದರ ಅರಿವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೌನದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿರಿ. (VII. 5961)

# ವೇದಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಧ್ಯಾನ

**ಮೇ** 2, 1900 : (ಉತ್ತರ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯದ) ಕ್ಯಾಂಪ್ ಟೇಲರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಮೊದಲ ರಾತ್ರಿ. ನಾನು ನನ್ನ ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಬೆಂಕಿಯ ಕಿಡಿಗಳ ಸಿಡಿತದ ಕಾಂತಿ ಯಲ್ಲಿ, ನಸುಗತ್ತಲಲ್ಲಿ, ಪಾಡ್ಯದ ಚಂದ್ರನ ಕೆಳಗೆ ನಿಂತ ಅವರನ್ನು ಕಂಡೆ. ದೀರ್ಘವಾದ ಭಾಷಣಗಳ ದಿನಗಳ ಅನಂತರ ಸುಸ್ತಾಗಿ ದ್ದರು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೊಂದಿ ಸಂತೋಷದಿಂದಿ ದ್ದರು. "ನಾವು ಆರಂಭಿಸಿದಂತೆಯೇ ಕಾಡಿನಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಆ ಎರಡು ಸ್ಥಿತಿಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ಅನುಭವ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಇದೆ," ಎಂದರು ಸ್ವಾಮೀಜಿ. ಅನಂತರ, ಸಣ್ಣ ಮಾತುಕತೆಗಳಾದ ನಂತರ, ನಮ್ಮ ಎಂದಿನ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತೊಡಗುವ ಮುನ್ನ ಹೇಳಿದರು: "ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದಂತೆ ಧ್ಯಾನಿಸಿ, ನಾನಾದರೋ ಸಿಂಹದ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತೇನೆ, ಅದು ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ." ಆನಂತರದ ನಮ್ಮ ಧ್ಯಾನದ ಆನಂದ, ಶಕ್ತಿ, ಶಾಂತಿಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ.

—(ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ನೆನಪುಗಳು—ಇಡಾ ಅನ್‌ಸೆಲ್)

# ದೇವರು ಏಕೆ?

‘ನೀವೇಕೆ ದೇವರು ಎನ್ನುವ ಹಳೇ ಪದವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೀರಿ?’ ಎಂದು ಅನೇಕ ಸಲ ಜನ ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆ ಎಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಈ ಪದ ಉತ್ತಮ, ನೀವು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಪದವನ್ನು ಹುಡುಕಲಾರಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾನವ ಕೋಟಿಯ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆ, ಸುಖಗಳೆಲ್ಲ ಆ ಪದದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಪದಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಅರ್ಥಪ್ರಾಮುಖ್ಯವನ್ನು ಮನಗಂಡ ಮಹಾನ್ ಸಂತರುಗಳು ನಿರ್ಮಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಸಮಾಜ ದಲ್ಲಿ ಇವು ಚಲಾವಣೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಇವುಗಳ ಚೇತನ, ವೈಭವ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ದೇವರೆಂಬ ಪದವನ್ನು ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಶ್ವಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನೂ, ಮಹತ್ತಾದ, ವೈಭವಯುತವಾದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ಮೂರ್ಖ ಇದು ಸರಿಯಾದ್ದಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿದನೆಂದು ನಾವು ಇದನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಕೆ? ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಬಂದು ‘ನನ್ನ ಪದ ತೆಗೆದುಕೋ’ ಎಂದೂ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ನನ್ನ ಪದವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೋ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮೂರ್ಖ ಪದಗಳಿಗೆ ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲದಾಗಬಹುದು. ಹಳೆಯ ಪದವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ—ಅದರ ಮೂಲ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ, ಈ ಪ್ರಾಚೀನ ಪದದ ಅರ್ಥ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಸರಿ. (II. 210)

# ವೇದಾಂತದಲ್ಲಿ ದೇವರ ಕಲ್ಪನೆ

ವೇದಾಂತದ ದೇವರೆಂದರೇನು? ಅದೊಂದು ತತ್ತ್ವ, ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ನಾನು, ನೀವು, ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ದೇವರುಗಳು. ವಿಶ್ವದ ಆತ್ಯಂತಿಕ ದೇವರು, ವಿಶ್ವದ ಸೃಷ್ಟಿ ಸ್ಥಿತಿ ಲಯಗಳಿಗೆ ಕರ್ತೃವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲದ ತತ್ತ್ವ. ನೀವು, ನಾನು, ಬೆಕ್ಕು, ಇಲಿ, ದೆವ್ವ ಭೂತ ಎಲ್ಲವೂ ಅದರ ವ್ಯಕ್ತಿ ರೂಪಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ದೇವರುಗಳು. ನೀವು ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ದೇವರನ್ನು ಪೂಜಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವನ್ನೇ ಪೂಜಿಸು ವುದಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀವು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರೆ ನೀವೆಂದೂ ಯಾವ ಚರ್ಚಿಗೂ ಹೋಗಲಾರಿರಿ. ಹೊರಗೆ ಬನ್ನಿ, ಹೋಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಯುಗಯುಗಗಳಿಂದ ನಿಮಗಂಟಿಕೊಂಡ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಗಳೆಲ್ಲ ಹೋಗುವಂತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪದೇಪದೇ ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳಿ.

'ನೀವೇಕೆ ಇಷ್ಟು ನಗುತ್ತೀರಿ? ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?' ಎಂದು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಗಂಭೀರನಾಗುವುದೂ ಉಂಟು—ನನಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಾದಾಗ! ದೇವರು ಆನಂದಮಯ, ಎಲ್ಲದರ ಹಿಂದಿನ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯೆ ಅವನು. ಆತನೇ ಒಳ್ಳೆಯತನ, ಎಲ್ಲದರ ಸತ್ಯ. ನೀವು ಅವನ ಅವತಾರಗಳು. ಇದೇ ವೈಭವಪೂರ್ಣ ವಾದದ್ದು. ಅವನ ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರ ನೀವು ಹೋದಂತೆ, ಅಳುವ, ದುಃಖಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅವನಿಂದ ದೂರ ದೂರ ಹೋದಂತೆ, ಜೋಲು ಮುಖಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆತನನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ದುಃಖ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇವರು ಅನಂತ, ಅವ್ಯೈಯಕ್ತಿಕ ಅಸ್ತಿತ್ವ—ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುವ, ಬದಲಾವಣೆಯಿಲ್ಲದ, ನಿರ್ಭಯದ ಅಮೃತತ್ವ; ಮತ್ತು ನೀವೆಲ್ಲ ಅವನ ಅವತಾರಗಳು, ಅಂಶಗಳು. ಇದೇ ವೇದಾಂತದ ದೇವರು ಮತ್ತು ಆತನ ಸ್ವರ್ಗ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಇದೆ. (VIII. 133134)

# ಗುರಿ ಹಾಗೂ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಮಾರ್ಗಗಳು

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೂ ಅದರದೇ ವಿಧಾನಗಳಿರುವಂತೆ ಪ್ರತಿ ಧರ್ಮಕ್ಕೂ ಇದೆ. ಧರ್ಮದ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪುವ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ನಾವು ಯೋಗ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಕಲಿಸುವ ಯೋಗದ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು ಮಾನವರ ವಿವಿಧ ಸ್ವಭಾವ, ಮನಃಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಂತಿವೆ. ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿದ ನಾಲ್ಕು ಶಿರೋನಾಮೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಯೋಗವನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸುತ್ತೇವೆ:

1. **ಕರ್ಮಯೋಗ :** ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ಕರ್ತವ್ಯದ ಮೂಲಕ ಮಾನವ ತನ್ನ ದೈವತ್ವವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸುವ ವಿಧಾನ.
2. **ಭಕ್ತಿಯೋಗ :** ಸಗುಣ ದೇವರ ಮೇಲಿನ ಭಕ್ತಿ, ಪ್ರೀತಿಯ ಮೂಲಕ ದೈವತ್ವವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸುವುದು.
3. **ರಾಜಯೋಗ :** ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೂಲಕ ದೈವತ್ವ ವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸುವುದು.
4. **ಜ್ಞಾನಯೋಗ :** ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾನವ ತನ್ನ ದೈವತ್ವವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸುವುದು.

ಇವೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು—ದೇವರನ್ನು—ತಲುಪುವ ವಿವಿಧ ದಾರಿಗಳು. (V. 292)

# ಬೆಳಕಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ

**ಪ್ರಕಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ:**

'ಈ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದಾತನ ವೈಭವದ ಮೇಲೆ ನಾನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತೇನೆ; ಆತ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೆಳಗಲಿ.'

ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕುಳಿತು ಇದನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಗುರುವಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಸಿ. ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾತನಾಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ—ನಾವು ಯೋಚಿಸಿದಂತೆಯೇ ಆಗುವೆವು.

ಪವಿತ್ರ ಧ್ಯಾನ ಎಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟುಹಾಕಲು ನೆರವಾಗುವುದು. (VIII. 39)

# ಸಮ್ಮೋಹನದಿಂದ ಹೊರಗೆ

ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳೂ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಯೋಗಿಗಳು

ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯೇ ಮನಸ್ಸು ಇರಬಲ್ಲ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನುವರು.

ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದರ ಜತೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯಹೊಂದಿ ತನ್ನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಹಿಂದೂ ತಾತ್ತ್ವಿಕನ ಉಪಮೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೆ, ಮಾನವನ ಆತ್ಮ ಒಂದು ಸ್ಫಟಿಕದಂತೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ವಸ್ತುವಿನ ಬಣ್ಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ಯಾವುದನ್ನಾ ದರೂ ತಗುಲಿದರೆ....ಅದರ ಬಣ್ಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ಕಷ್ಟ, ಇದೇ ಬಂಧನ. ಈ ಬಣ್ಣ ಎಷ್ಟು ಗಾಢವೆಂದರೆ ಸ್ಫಟಿಕ ತನ್ನನ್ನೇ ಮರೆತು ಬಣ್ಣದೊಡನೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಸ್ಫಟಿಕದ ಹತ್ತಿರ ಕೆಂಪು ಹೂ ಇದೆಯೆಂದಾಗ, ಸ್ಫಟಿಕ ತನ್ನನ್ನು ಮರೆತು ಹೂವಿನ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಪಡೆದು ತನ್ನನ್ನು ಕೆಂಪು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಎಂಬ ಬಣ್ಣ ಪಡೆದು ನಾವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಭಯಗಳು, ಕಳವಳಗಳು, ಸಂದಿಗ್ಧಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆ ಗಳು, ತಪ್ಪುಗಳು, ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು, ಕೆಡುಕು ಇವೆಲ್ಲ ಆ ಮಹಾತಪ್ಪಿ ನಿಂದಲೇ—ನಾವು ದೇಹಗಳು ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದುದು.

ಧ್ಯಾನದ ಸಾಧನೆ ಮುಂದುವರೆದಂತೆ ಸ್ಫಟಿಕ ತಾನೇನೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಬಣ್ಣವನ್ನು ತಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸತ್ಯದ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಬೇರೆಲ್ಲವುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಧ್ಯಾನವೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

## ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಈಗಲೇ

ಕ್ರಮೇಣ ನಾನು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ, ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳ ಬೇಡಿ. ಈಗಲೇ ಏತಕ್ಕೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಡಕೂಡದು? ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುವತನಕ ಅದಕ್ಕೆ ಏತಕ್ಕೆ ಕಾದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು? ಇಲ್ಲಿಯೇ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ.

ಮೋಸೆಸ್ ದೇವರನ್ನು ಕಂಡನೆಂಬುದನ್ನು ನಾವೂ ಅವನನ್ನು ಕಾಣದೆ ಹೇಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು? ದೇವರು ಯಾರ ಬಳಿ ಗಾದರೂ ಬಂದಿದ್ದರೆ, ನನ್ನ ಬಳಿಗೂ ಬರುವನು. ನಾನು ನೇರ ದೇವರ ಬಳಿ ಸಾಗುವೆನು, ಆತನೆ ನನ್ನೊಡನೆ ಮಾತಾಡಲಿ. ನಂಬಿಕೆ ಯನ್ನು ಆಧಾರ ಎಂದು ನಾನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರೆ; ಅದು ನಿರೀಶ್ವರ ವಾದ ಮತ್ತು ದೇವದೂಷಣೆ. ಎರಡು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅರೇಬಿಯಾ ಮರುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ದೇವರು ಒಬ್ಬ ಮಾನವನೊಡನೆ ಮಾತಾಡಿದ್ದರೆ, ಈ ದಿನ ನನ್ನೊಡನೆಯೂ ಮಾತನಾಡಬಹುದು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆತ ಸತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯಲಿ? ಯಾವ ದಾರಿಯಿಂದಲಾದರೂ ದೇವರ ಬಳಿ ಬನ್ನಿ—ಖಂಡಿತ ಬನ್ನಿ. ಆದರೆ ಬರುವಾಗ್ಗೆ ಯಾರನ್ನೂ ಕೆಳಗೆ ತಳ್ಳಬೇಡಿ. (VII. 93, 97)

## ಒಂದು ಭಾರತೀಯ ಜೋಗುಳ

ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬಳು ಹಿಂದೂ ರಾಣಿಯಿದ್ದಳು. ತನ್ನೆಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲೇ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಆಕೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಆಸೆಯಿತ್ತೆಂದರೆ ಅವರ ಎಲ್ಲ ಹೊಣೆಯನ್ನು ತಾನೇ ಹೊತ್ತಿದ್ದಳು. ತೊಟ್ಟಿಲು

ತೂಗುವಾಗ—ಆಕೆ ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಜೋಗುಳ, ‘ತತ್ ತ್ವಂ ಅಸಿ, ತತ್ ತ್ವಂ ಅಸಿ’ (ಅದೇ ನೀನಾಗಿದ್ದೀಯ, ಅದೇ ನೀನಾಗಿದ್ದೀಯ).

ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಜನ ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳಾದರು. ಆದರೆ ನಾಲ್ಕನೆ ಯವನನ್ನು ರಾಜನಾಗಲೆಂದು ಬೇರೆಡೆ ಬೆಳೆಸಿದರು. ಆತ ಅರಮನೆ ಯಿಂದ ಹೋಗುವಾಗ ತಾಯಿಯು ದೊಡ್ಡವನಾದ ಮೇಲೆ ಓದಿ ಕೊಳ್ಳೆಂದು ಕಾಗದದ ಚೂರೊಂದನ್ನು ಕೊಟ್ಟಳು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಹೀಗೆ ಬರೆದಿತ್ತು: ‘ದೇವರೊಬ್ಬನೇ ಸತ್ಯ, ಉಳಿದೆಲ್ಲವೂ ಮಿಥ್ಯ. ಆತ್ಮವು ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲಾರದು, ಅದನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲೂ ಅಸಾಧ್ಯ. ಒಬ್ಬನೇ ಇರು ಅಥವಾ ಪೂಜ್ಯರುಗಳ ಜತೆ ಇರು.’ ತರುಣ ರಾಜಕುಮಾರ ಇದನ್ನು ಓದಿದೊಡನೆ, ತಾನೂ ಪ್ರಪಂಚ ವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಒಬ್ಬ ಸಂನ್ಯಾಸಿಯಾದ. (VII. 8990)

## ಎರಡು ಹಕ್ಕಿಗಳ ಕತೆ

ವೇದಾಂತ ತತ್ತ್ವವೆಲ್ಲ ಈ ಕತೆಯಲ್ಲಿದೆ: ಬಂಗಾರ ಬಣ್ಣದ ಗರಿಗಳುಳ್ಳ ಎರಡು ಹಕ್ಕಿಗಳು ಒಂದೇ ಮರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದವು. ಮೇಲಿದ್ದ ಹಕ್ಕಿ, ಗಂಭೀರ, ಶಾಂತ, ತನ್ನ ತೇಜಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಮಗ್ನ ವಾಗಿತ್ತು; ಕೆಳಗಿದ್ದ ಹಕ್ಕಿ ಅಶಾಂತವಾಗಿತ್ತು. ಮರದ ಸಿಹಿ ಕಹಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಲಿತ್ತು. ಒಮ್ಮೆ ತೀರಾ ಕಹಿಯಾದ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಮ್ಮನಾಗಿ, ಮೇಲಿದ್ದ ಗಂಭೀರ ಹಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಲೆಯೆತ್ತಿ ನೋಡಿತು; ಆದರೆ ಕೂಡಲೇ ಆ ಹಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮರೆತು, ಪುನಃ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಆರಂಭಿಸಿತು. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತೀರಾ ಕಹಿಯಾದ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದು, ಈ ಸಲ ಕೆಲವು ಕೊಂಬೆಗಳಷ್ಟು

ಎತ್ತರ ಕುಪ್ಪಳಿಸಿ ಮೇಲಿನ ಹಕ್ಕಿಯ ಹತ್ತಿರ ಬಂತು. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಸಲ ಆಯಿತು. ಕೊನೆಗೆ ಮೇಲಿನ ಹಕ್ಕಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಕೊಂಬೆಗೆ ಬಂದು ಕುಳಿತು ತನ್ನನ್ನೇ ಮರೆಯಿತು. ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಜವಾಗಿ ಎರಡು ಹಕ್ಕಿಗಳು ಇರಲೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದೂ, ತಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಶಾಂತ, ಗಂಭೀರ, ತನ್ನ ತೇಜಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಮಗ್ನವಾದ ಮೇಲಿನ ಹಕ್ಕಿ ಆಗಿದ್ದೆನೆಂದೂ ಅರಿವಾಯಿತು. (VII80)

# ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಿ

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶಪಿಸುವವನಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಆತನು ನಿಮಗೆ ಶಪಿಸುವುದು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆಂದು ತೋರಿಸುವ ಕನ್ನಡಿ ನೀಡು ತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನನ್ನು ಆಶೀರ್ವದಿಸಿ, ಸಂತೋಷಿಸಿ. ಸಾಧನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಶಕ್ತಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮದು; ಕನ್ನಡಿಯಿಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳಲಾರೆವು.

ದೇವತೆಗಳು ಪಾಪಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾರರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯೂ ಆಗದು, ಸಂರಕ್ಷಣೆಯೂ ಆಗದು. ಕನಸನ್ನು ಒಡೆದು ನಮ್ಮನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುವುದು ಪೆಟ್ಟುಗಳೇ. ಅವು ನಮಗೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಅಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದುವ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ. (VII. 69, 70)

# ಏಕಾಂತದಿಂದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ :** ಶಂಕರರು ಪರ್ವತ ಅರಣ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಅದ್ವೈತ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋದರು. ಅದನ್ನು ಆ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ತಂದು, ಕಾರ್ಯಮಗ್ನ ಪ್ರಪಂಚ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದೆದುರು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಲು ನಾನು ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಅದ್ವೈತದ ಸಿಂಹಗರ್ಜನೆ ಎಲ್ಲ ಮನೆ—ಕುಲುಮೆಗಳಲ್ಲಿ ತೋಪು, ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ, ಬೆಟ್ಟ ತಪ್ಪಲು ಗಳಲ್ಲಿ ಅನುರಣಿತವಾಗಲೇಬೇಕು. ನನ್ನ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ನೀವೆಲ್ಲಾ ಬನ್ನಿ, ಕಾರ್ಯಮಗ್ನರಾಗಿ.

**ಶಿಷ್ಯ :** ಸ್ವಾಮಿ, ನನಗೇನೊ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸುವುದೇ ರುಚಿಸುತ್ತದೆ—ಅದನ್ನು ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ.

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ :** ಅದೊಂದು ಜಡಸ್ಥಿತಿ, ಹೆಂಡದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ. ಬರೀ ಹಾಗೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು? ಅದ್ವೈತ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಪ್ರೇರೇಪಣೆಯಿಂದ ನೀವು ಮತ್ತರಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕುಣಿಯಬೇಕು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಾಹ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲವನ್ನು ತಾನೊಬ್ಬನೇ ಆಸ್ವಾದಿಸುವುದ ರಿಂದ ಒಬ್ಬ ಸಂತೋಷಪಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಅದನ್ನು ಇತರರೊಟ್ಟಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದ್ವೈತ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮುಕ್ತಿ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೆಂದೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅದರಿಂದ ಜಗತ್ತಿಗೇನು? ನೀವು ಶರೀರ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನೇ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಶಾಶ್ವತ ಸತ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವಿರಿ; ಆ ಆನಂದಕ್ಕೆ ಸಾಟಿಯಿದೆಯೆ ಮಗು? (VII. 162 63)

# ಯಾರು ತಿಳಿಯುವವನನ್ನೆ ತಿಳಿಯಬಲ್ಲರು?

**ಶಿಷ್ಯ:** ನಾನು ಬ್ರಹ್ಮವೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ನಾನೇಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾರೆ?

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ :** ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಆ ತಿಳಿವನ್ನು ಪಡೆಯ ಬೇಕಾದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಾಧನ ಬೇಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಮನಸ್ಸು ಆ ಸಾಧನ. ಆದರೆ ಅದು ಸ್ವತಃ ಅರಿವಿರದ ಪದಾರ್ಥ. ಅದರ ಹಿಂದಿನ ಆತ್ಮ ಅದನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಿಸುವುದರಿಂದ, ಅರಿವಿರುವಂತೆ ಭಾಸ ವಾಗುತ್ತದಷ್ಟೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅರಿವಿನ ಸಾರವಾದ ಆತ್ಮನನ್ನು ನೀವು ಖಂಡಿತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅರಿಯಲಾರಿರಿ. ನೀವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೀರಿ ಹೋಗಬೇಕು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ತರವನ್ನು ಮೀರಿದ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ. ಅಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುವವ, ತಿಳಿವು ಮತ್ತು ತಿಳಿವಿನ ಸಾಧನ ಎಂಬ ಭೇದ ಇಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಐಕ್ಯವಾದಾಗ ಆ ಸ್ಥಿತಿ ಗೋಚರವಾಗು ತ್ತದೆ. ಭಾಷೆ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸದು. (VII. 14142)

# ಅತೀತದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ?

ವಿಕಾಸದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ—ಮೇಲು ಮೇಲುಮಟ್ಟದ ಮಿಶ್ರಣಗಳು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿಲ್ಲ—ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುವಂತೆಯೇ ಇದೆ. ಅವು

ಪ್ರಕೃತಿಸಹಜವಾಗಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪರದೆ ಇದೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಪರದೆಯ ಹಿಂದೆ ಸುಂದರ ದೃಶ್ಯವಿದೆ, ಪರದೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರ ವೊಂದಿದೆ, ಅದರ ಮೂಲಕ ನಾವು ಪರದೆಯ ಹಿಂದಿನ ದೃಶ್ಯದ ಸ್ಣ್ಣ ಅಭಾಗವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಈಗ ಆ ರಂಧ್ರ ದೊಡ್ಡದಾಯಿತೆಂದು ಕೊಳ್ಳಿ, ರಂಧ್ರ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ದೃಶ್ಯ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಪರದೆಯೇ ಇಲ್ಲವಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಆ ದೃಶ್ಯದ ನಡುವೆ ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಪೂರ್ಣವನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ. ಈ ಪರದೆಯೇ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು. ಅದರ ಹಿಂದೆ ಆತ್ಮನ ವೈಭವ, ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಅನಂತಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದಂತೆ, ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದಂತೆ ಆತ್ಮದ ವೈಭವವೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತೋರಿಬರುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿಲ್ಲ; ಬದಲಾವಣೆ ಪರದೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಅಮೃತವಾದ, ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ, ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗದ, ಸದಾ ಧನ್ಯತೆಯೇ ಆಗಿರುವುದು ಈ ಆತ್ಮ. (VI. 24)

## ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ!

ನಿಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕ್ರೂರ ಹಸ್ತ ಇರುವಾಗಲೂ 'ನಾನು ಸಾಕ್ಷಿ! ನಾನು ಸಾಕ್ಷಿ!' ಎಂದು ಹೇಳಿ. 'ನಾನು ಚೈತನ್ಯ. ಹೊರಗಿನ ದಾವುದೂ ನನ್ನನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಾರದು' ಎಂದು ಹೇಳಿ. ಕೆಟ್ಟ ಯೋಚನೆ ಗಳು ಬಂದಾಗ ಇದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತ ಅವುಗಳ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೊಡಲಿಯೇಟು ಹಾಕಿ: ನಾನು ಚೈತನ್ಯ! ನಾನು ಸಾಕ್ಷಿ! ಚಿದಾನಂದ! ನಾನು ಏನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಏನೂ ದುಃಖ ಅನುಭವಿಸ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ನಾನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮುಗಿಸಿದ್ದೇನೆ, ನಾನು

ಸಾಕ್ಷಿ, ನಾನು ನನ್ನ ಚಿತ್ರಶಾಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ—ಈ ವಿಶ್ವ ನನ್ನದೇ ಮ್ಯೂಸಿಯಂ. ನಾನು ಈ ಸಾಲುಸಾಲಾಗಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಕೆಟ್ಟದ್ದಿರಲಿ, ಒಳ್ಳೆಯದಿರಲಿ—ಸುಂದರವಾಗಿವೆ. ಅದ್ಭುತ ಕುಶಲತೆಯನ್ನು ನಾನು ನೋಡುತ್ತಿರುವೆನು. ಆದರೆ ಇವು ಎಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಆಗಿದೆ. ಮಹಾನ್ ಚಿತ್ರಕಾರನ ನಿರಂತರ ಜ್ವಾಲೆಗಳಾಗಿವೆ. (V. 254)

# ನಮಗೆ ದೇವರು ಬೇಕೆ?

ಪ್ರತಿ ದಿನ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳೋಣ: 'ನಮಗೆ ದೇವರು ಬೇಕೆ?' ಧರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಮಾತಾಡುವಾಗ, ಅದರಲ್ಲೂ ನಾವು ಉನ್ನತಸ್ಥಾನವೇರಿ ನಿಂತು ಇತರರಿಗೆ ಬೋಧಿಸಲು ಹೊರಟಾಗ ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಅನೇಕ ಸಲ ನನಗೆ ದೇವರು ಬೇಕಿಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಒಂದು ತುಂಡು ರೊಟ್ಟಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೊಟ್ಟಿ ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಾನು ಹುಚ್ಚನಾಗಬಹುದು. ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮಗೆ ವಜ್ರದ ಮೂಗುತಿ ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ ಹುಚ್ಚಾಗುತ್ತಾರೆ—ಆದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಆಸೆ ಅವರಿಗೆ ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿನ ಏಕೈಕ ಸತ್ಯ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಾದೆಯಿದೆ: ನಾನು ಬೇಟೆಗಾರನಾದರೆ, ಖಡ್ಗಮೃಗವನ್ನೇ ಬೇಟೆಯಾಡುವೆ. ನಾನು ದರೋಡೆಕೋರನಾದರೆ ರಾಜನ ಖಜಾನೆಯನ್ನೇ ಲೂಟಿ ಮಾಡುವೆ. ಭಿಕ್ಷುಕರನ್ನು ದರೋಡೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಇರುವೆಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡಿದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು? ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸಲು ಬಯಸಿದರೆ ದೇವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ. (IV.20)

# ಆತ್ಮ ಹಾಗೂ ಅದರ ಬಂಧನ

ನಾವು ವಿಶ್ವದ ಅನಂತ ಅಸ್ತಿತ್ವ; ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರ ಸಿಹಿ ಮಾತು ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಕೋಪದ ಮಾತು ಅಥವಾ ಇನ್ನೇನೋ ನಮ್ಮನ್ನು ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವಾಗಿ ಕ್ಷುದ್ರಜೀವಿಗಳಾಗಿ, ಹೆಣ್ಣು, ಗಂಡುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿದೆ. ಎಂಥ ಭೀಕರ ಪಾರತಂತ್ರ್ಯ. ಎಂಥ ಭೀಕರ ಗುಲಾಮಗಿರಿ! ನೀವು ನನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಜಿಗುಟಿದರೆ, ನನಗೆ ನೋವು. ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತು ಹೇಳಿದರೆ ನಾನು ಸಡಗರಪಡುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನೋಡಿ—ದೇಹದ ಗುಲಾಮ, ಮನಸ್ಸಿನ ಗುಲಾಮ, ಪ್ರಪಂಚದ ಗುಲಾಮ, ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತೊಂದರ ಗುಲಾಮ, ಕೆಟ್ಟ ಮಾತಿನ ಗುಲಾಮ, ಮೋಹದ ಗುಲಾಮ, ಜೀವನದ ಗುಲಾಮ, ಸಾವಿನ ಗುಲಾಮ, ಎಲ್ಲದರ ಗುಲಾಮ! ಈ ಗುಲಾಮತನವನ್ನು ನಾಶ ಗೊಳಿಸಿ. ಹೇಗೆ? ಯಾವಾಗಲೂ ಯೋಚಿಸಿ 'ನಾನೇ ಬ್ರಹ್ಮ.'

ಜ್ಞಾನಿಯ ಧ್ಯಾನ ಯಾವುದು? ಆತ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಮೇಲೇರಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ; ದೇಹಾತ್ಮ ಭಾವವನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆ ದೇಹವನ್ನು ಸುಂದರ ಗೊಳಿಸಬೇಕು? ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸುಖಿಸಲೆಂದೆ? ಗುಲಾಮ ಗಿರಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲೆಂದೆ? ಅದು ಹೋಗಿಬಿಡಲಿ, ನಾನು ದೇಹವೇ ಅಲ್ಲ, ಇದು ಜ್ಞಾನಿಯ ಮಾರ್ಗ. ಭಕ್ತ ಹೇಳುವನು: 'ಸಂಸಾರ ಸಾಗರವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ದಾಟಲೆಂದು ದೇವರು ಈ ದೇಹವನ್ನು ನನಗೆ ನೀಡಿರುವನು; ಪಯಣ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ನಾನಿದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.'

ಯೋಗಿ ಹೇಳುವನು 'ನಾನು ಶರೀರವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರ ಮೂಲಕವೇ ನಾನು ಮುಂದುವರಿದು ಕೊನೆಗೆ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆ ಯುತ್ತೇನೆ.' (III. 25, 2728)

## ಎಲ್ಲವೂ ತಮಾಷೆಯೆ

ಎಲ್ಲವೂ ಆಟವೇ. ಸರ್ವಶಕ್ತ ದೇವರು ಆಡುವನು, ಅಷ್ಟೆ. ನೀವೇ ಆ ಸರ್ವಶಕ್ತ ದೇವರು, ಆಟವಾಡುತ್ತಿರುವಿರಿ. ನೀವು ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಭಿಕ್ಷುಕನೊಬ್ಬನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ, ಹಾಗೆ ಆರಿಸಿ ಕೊಂಡದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಬಯ್ಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಭಿಕ್ಷುಕನಾದ ದ್ದನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪ ದೈವಿಕವಾದದ್ದೆಂದು ಗೊತ್ತು. ನೀವು ರಾಜನಾಗಿದ್ದು ಭಿಕ್ಷುಕನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಇದೆಲ್ಲ ತಮಾಷೆ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದು ಆಟವಾಡಿ. ಇದರ ವಿಷಯವಾಗಿ ಇಷ್ಟೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಒಂದು ಮಹಾ ಲೀಲೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಆಟವೇ.

ನಾನು ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ ಯಾರೋ ನನಗೆ ದೇವರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ನಾನು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದಾಗ ಮೇಲಾ, ವಣಿ ತೆರೆದುಬಿಡಬಹುದೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಮೇಲೆ ನೋಡಿದೆ, ಏನೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರಾರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಆತ್ಮವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರಾವ ದೇವರೂ ಇಲ್ಲ.

[redacted]

ದುಃಖಿಗಳಾಗಬೇಡಿ, ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಪಡಬೇಡಿ! ಆದದ್ದು ಆಗಿ ಹೋಯಿತು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ವನ್ನು ಎದುರಿಸಿ.

ವಿವೇಕಿಗಳಾಗಿ ನಾವು ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ಅದರಿಂದೇನು? ಇದೆಲ್ಲಾ ತಮಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದೇ. ಜನರು ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಪಾಪಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡು ನರಳಿ, ಅತ್ತು ಏನೇನೋ ಮಾಡು ತ್ತಾರೆ. ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಪಡಬೇಡಿ! ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸದಿರಿ: ಮುನ್ನುಗ್ಗಿ! ನಿಲ್ಲದಿರಿ! ಹಿಂದಿರುಗಿ ನೋಡ ದಿರಿ! ಹಿಂದಿರುಗಿ ನೋಡುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ?

ತಾನು ಸ್ವತಂತ್ರನೆಂದು ಅರಿತವನೇ ಸ್ವತಂತ್ರ. ತಾನು ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವೆನೆಂದು ತಿಳಿಯುವವನೇ ಬದ್ಧ. ಜೀವನದ ಗೊತ್ತು ಗುರಿಯಾದರೂ ಏನು? ನನ್ನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನನಗೆ ನಾನು ಅನಂತವೆಂದು ಗೊತ್ತು. ನೀವು ಭಿಕ್ಷುಕರಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಗುರಿಗಳು ಇರಬಹುದು. ನನಗೆ ಗುರಿಗಳಿಲ್ಲ, ಆಸೆಯಿಲ್ಲ, ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲ. ನಾನು ನಿಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು—ಇವೆಲ್ಲ ತಮಾಷೆಯಷ್ಟೆ. (II. 47071)

## ಜೀವನದ ಒಂದು ಗೀತೆ

ಭೋಗದಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಭಯ,
ಉಚ್ಚ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಜಾತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯ,
ಸಂಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ದರೋಡೆಕೋರರ ಭಯ,

ಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಾನಹಾನಿಯ ಭಯ,
ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಶತ್ರುಗಳ ಭಯ,
ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಪ್ಪಿನ ಭಯ,
ಪಾಂಡಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿನ ಭಯ,
ಸದ್ಗುಣದಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಕೆಟ್ಟೀತೆಂಬ ಭಯ,
ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮರಣದ ಭಯ,
ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಭಯಭರಿತ, ವೈರಾಗ್ಯವೊಂದೇ
ನಿರ್ಭಯ. (I.5 In search of God and Other
Poems, p.18)

## ಆಗಿಹೋದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮರೆತುಬಿಡೋಣ

ನಾನು ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವೇ ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ನೀವು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ದೊರಗುಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಬೂದಿ ಬಳಿದು ಕುಳಿತು ನೀವು ಇಟ್ಟ ತಪ್ಪು ಹೆಜ್ಜೆಗಳಿಗಾಗಿ ಜೀವನವೆಲ್ಲ ದುಃಖಿಸಬೇಕೆಂದು ಬೋಧಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ನಾನು ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಿಂತ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸಿದಂತೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕತ್ತಲು ತುಂಬಿರುವ ಕೊಠಡಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ 'ಅಯ್ಯೋ ಕತ್ತಲೆ' ಎಂದು ಕೂಗಿ ಅತ್ತರೆ ಕತ್ತಲೆ ಹೋಗುತ್ತದೆಯೆ? ಬೆಂಕಿಕಡ್ಡಿ ಹಚ್ಚಿರಿ; ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಬೆಳಕು ಬರುತ್ತದೆ. ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ 'ನಾನು ಪಾಪ ಮಾಡಿದೆ, ಅನೇಕ ತಪ್ಪು? ಮಾಡಿದೆ' ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಒಳಿತೇನಾದೀತು? ಇದನ್ನು ನಮಗೆ ಹೇಳಲು ಭೂತವೇನೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಬೆಳಕನ್ನು ತನ್ನಿ, ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಕೆಡುಕು

ದೂರಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬೆಳಸಿ; ನಿಮ್ಮ—ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ, ದೇದೀಪ್ಯಮಾನ, ಪರಿಶುದ್ಧ—ನೈಜ ಸ್ವಭಾವ ವನ್ನು ಹೊರತನ್ನಿ; ನೀವು ಕಾಣುವ ಇತರರಲ್ಲೂ ಅದನ್ನು ಕರೆದು ತನ್ನಿ. (II. 357)

# ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ತಾಜ್ ಮಹಲ್

ಜೀವಂತ ದೇವರು ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ಇದ್ದಾನೆ. ಆದರೂ ನೀವು ಚರ್ಚು ಗಳನ್ನು ದೇವಾಲಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಾ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಕಲ್ಪನೆಯ ಅವಿವೇಕಗಳನ್ನು ನಂಬುತ್ತೀರಿ. ಪೂಜಾರ್ಹನಾದ ಏಕೈಕ ದೇವರು ಮನುಷ್ಯ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಮನುಷ್ಯಾತ್ಮ. ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ದೇವಾಲಯಗಳೇ ಆದರೂ, ಮಾನವ ಅತ್ಯುನ್ನತ—ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ತಾಜ್ ಮಹಲ್.

ನಾನು ಇದರಲ್ಲಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡಲಾರೆನಾದರೆ, ಇತರ ಯಾವುದೇ ದೇವಾಲಯದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಾರದು. ಎಲ್ಲ ಮಾನವ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ದೇವರನ್ನು ನಾನು ಅರಿತ ಕ್ಷಣ, ಪ್ರತಿ ಮಾನವ ಜೀವಿಯ ಎದುರು ಗೌರವಭಾವದಲ್ಲಿ ನಾನು ನಿಂತು ಅವನಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ಕಂಡ ಕ್ಷಣ—ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ನಾನು ಬಂಧನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತೇನೆ. ಪಾಶಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ, ನಾನು ಸ್ವತಂತ್ರ ನಾಗುತ್ತೇನೆ. (II. 321)

# ದೇವರು ನಿಮ್ಮವನು

ಇತರರಿಗಾಗಿ ನೀವು ಮರುಗುತ್ತೀರಾ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಪೂರ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರ. ಇತರರಿಗಾಗಿ ನೀವು ಮರುಗದಿದ್ದರೆ—ನೀವು ಇದುವರೆಗೆ ಜನಿಸಿದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಬೌದ್ಧಿಕ ದೈತ್ಯನಾಗಿದ್ದರೂ ನೀವು ಏನೂ ಆಗಲಾರಿರಿ; ನೀವು ಒಣ ಬೌದ್ಧಿಕರಾಗಿದ್ದು ಹಾಗೇ ಉಳಿಯುವಿರಿ. ಅನುಭೂತಿಯಿದ್ದದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ, ಯಾವ ಭಾಷೆ ತಿಳಿಯದೆ, ಪುಸ್ತಕ ಓದಲಾಗದೆ ಇದ್ದರೂ, ಸರಿಯಾದ ಪಥದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೀರಿ. ದೇವರು ನಿಮ್ಮವನು.

ಪ್ರವಾದಿಗಳ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲಿರುವುದೆಂದು ಪ್ರಪಂಚದ ಇತಿಹಾಸ ದಿಂದ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆ? ಎಲ್ಲಿತ್ತು ಅದು? ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲೇ? ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ತರ್ಕದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ, ತತ್ತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೇಲೆ ಗ್ರಂಥ ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆಯೆ? ಒಬ್ಬರೂ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅವರಾಡಿದ್ದು. ಕ್ರಿಸ್ತನಂತೆ ಮರುಗಿರಿ—ನೀವೂ ಕ್ರಿಸ್ತರಾಗುವಿರಿ; ಬುದ್ಧನಂತೆ ಮರುಗಿ—ನೀವೂ ಬುದ್ಧರಾಗು ವಿರಿ. ಸಹಾನುಭೂತಿಯೇ ಜೀವನ, ಅದೇ ಶಕ್ತಿ, ಅದೇ ಚೈತನ್ಯ, ಅದಿಲ್ಲದೇ ಎಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಓಡಿಸಿದರೂ ದೇವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಾರಿರಿ. ಹೃದಯದಿಂದ ದೇವರನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು, ಬುದ್ಧಿ ಯಿಂದಲ್ಲ.

## ಯಾರನ್ನೂ ದೂಷಿಸಲಾಗದು

ಸ್ವಂತ ತಪ್ಪುಗಳಿಗಾಗಿ ಯಾರನ್ನು ದೂಷಿಸದಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಂತು, ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನೀವೇ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೇಳಿ: 'ನಾನು ಪಡುತ್ತಿರುವ ಈ ದುಃಖ ನಾನೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡದ್ದು

ಆದರಿಂದ ಇದನ್ನು ನಾನೇ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು.' ನಾನು ಕಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ನಾನೇ ನಾಶ ಮಾಡಬೇಕು; ಬೇರೆಯವರು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದನ್ನು ನಾನು ಎಂದೂ ನಾಶಗೊಳಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎದ್ದೇಳಿ, ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಗಳಾಗಿ, ಶಕ್ತಿವಂತರಾಗಿ. ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನೂ ನಿಮ್ಮ ಹೆಗಲಿಗೇರಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಶಿಲ್ಪಿ ನೀವೇ ಎಂದು ಅರಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ, ನೆರವು ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯತ್ತನ್ನು ನೀವೇ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 'ಸತ್ತದ್ದನ್ನು ಸತ್ತವರೇ ಹೂಳಲಿ.' ಅನಂತ ಭವಿಷ್ಯ ನಿಮ್ಮೆದುರು ಇದೆ. ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು: ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿ ಯೋಚನೆ ಮಾತು ಹಾಗೂ ಕೃತಿಗಳ ಒಂದು ಉಗ್ರಾಣವೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಕೆಟ್ಟ ಯೋಚನೆ, ಕೆಟ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳು ಹೇಗೆ ಹುಲಿಯಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಎಗರಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯ ಒಳ್ಳೆಯ ಯೋಚನೆಗಳೂ ಕೂಡ ಲಕ್ಷಾಂತರ ದೇವತೆಗಳ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ.

## ಪ್ರಪಂಚ ಒಳ್ಳೆಯದೂ ಅಲ್ಲ; ಕೆಟ್ಟದ್ದೂ ಅಲ್ಲ

ಪ್ರಪಂಚದ ಜನರ ಹತ್ತು ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಜನ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ 'ನೀವೆಲ್ಲರೂ ದೇವರೆ, ಓ ಮನುಷ್ಯನೆ, ಓ ಪ್ರಾಣಿಗಳೆ ಮತ್ತು ಜೀವಿಗಳೆ, ನೀವೆಲ್ಲ ಒಂದು ಜೀವಂತ ದೇವರ ಪ್ರಕಟ ರೂಪಗಳು!' ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ದ್ವೇಷದ

ಪ್ರಚಂಡ ಸ್ಫೋಟಕಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಎಸೆಯುವ ಬದಲು, ಅಸೂಯೆ ಕೆಟ್ಟ ಯೋಚನೆಗಳ ಚಿಲುಮೆಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಚಿಮ್ಮಿಸುವ ಬದಲು, ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳ ಜನರು ಆಗ ಎಲ್ಲವೂ ಅವನೊಬ್ಬನೇ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವರು. ನೀವು ನೋಡುವ, ಭಾವಿಸುವ ಎಲ್ಲವೂ ಅವನೇ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದಾಳದಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಕಳ್ಳ ನನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡಬಲ್ಲಿರಿ? ನೀವೇ ಕೊಲೆಗಾರರಾಗಿರದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಗಾರನನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೊರಗೆ ನೋಡಬಲ್ಲಿರಿ? ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿರಿ, ಕೆಡುಕು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮಾಯವಾಗುವುದು. ಇಡೀ ವಿಶ್ವ ಹೀಗೆಯೆ ಬದಲಾಗುವುದು.

ತಿಳಿಯಲು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯವಿದೆ. ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಪ್ರಾಯಶಃ ಅಸಾಧ್ಯ. ನಮಗೆ ಆಗದು. ನೀರಿನಲ್ಲಿನ ಶತ್ರುಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾರಲು ಸಣ್ಣ ಮೀನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ? ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಕೊಂಡು ಪಕ್ಷಿಯಾಗುವುದರಿಂದ. ಪಕ್ಷಿ ನೀರನ್ನು ಅಥವಾ ವಾಯು ವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲಿಲ್ಲ; ತನ್ನನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಬದಲಾವಣೆ ಯಾವಾಗಲೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ. ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರಕೃತಿ ಯನ್ನು ಜಯಿಸುವುದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದ ದ್ದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೀರಿ. ಇದನ್ನು ಧರ್ಮ ಹಾಗೂ ನೀತಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಕೆಡುಕನ್ನು ಜಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅದ್ವೈತ ಸಿದ್ಧಾಂತ ತನ್ನ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮನುಷ್ಯನ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಭಾಗದಿಂದ ಪಡೆಯು ತ್ತದೆ. ಕೆಡುಕು ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವುದು ಅರ್ಥ ಹೀನ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಹೊರಗಡೆ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ನೈತಿಕವಾಗಿ ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಜತೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಅಥವಾ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮುಂದೆ

ಹೋಗುವ ಏಕೈಕ ಧರ್ಮ ಅದ್ವೈತ ವೊಂದೇ ಎಂದು ನಾನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಬಲ್ಲೆ. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಗಳಿಗೆ ಇದು ಮೆಚ್ಚಿಗೆಯಾಗುವುದು ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ. (II. 287, 13738)

## ಒಂದು ರೂಪಕ

ಆತ್ಮನನ್ನು ರಥಿಕನನ್ನಾಗಿ, ದೇಹವನ್ನು ರಥವನ್ನಾಗಿ, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾರಥಿಯನ್ನಾಗಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಲಗಾಮುಗಳನ್ನಾಗಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಕುದುರೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಗ್ರಹಗೊಂಡ ಕುದುರೆಗಳ ಶಕ್ತಿಯುತ ಲಗಾಮುಗಳನ್ನು ಸಾರಥಿಯು (ಬುದ್ಧಿಯು) ಕೈಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಡಿದಿ ದ್ದರೆ, ಆ ರಥಿಕನು ತನ್ನ ಗುರಿಯಾದ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾದ ಭಗವಂತನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಲ್ಲನು. ಆದರೆ ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪಿದ ಕುದುರೆಗಳು (ಇಂದ್ರಿಯಗಳು) ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸದ ಲಗಾಮುಗಳು (ಮನಸ್ಸು) ಇರುವ ರಥಿಕನು ವಿನಾಶದೆಡೆ ಹೋಗುವನು. (II. 169)

## ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ನೀತಿ

ನಮ್ಮ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸತ್ಯದ ಅರಿವು ಆರಂಭವಾದಾಗ ಧರ್ಮ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಧರ್ಮದ ಮುಂಜಾವು, ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ನೀತಿವಂತರಾಗಬಲ್ಲೆವು. ಈಗ ನಾವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚೇನೂ ನೀತಿವಂತರಾಗಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜದ ಚಾಟಿಯೇಟುಗಳಿಂದ ತಗ್ಗಿದ್ದೇವೆ

ಮಾತ್ರ. ಈ ದಿನ ಸಮಾಜವೇನಾದರೂ, 'ನೀವು ಕದ್ದರೆ ನಾನು ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದರೆ ಪರಸ್ಪರರ ಆಸ್ತಿ ಕದಿಯಲು ನೂಕು ನುಗ್ಗಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನೀತಿವಂತರನ್ನಾಗಿರಿಸಿರುವುದು ಪೋಲಿಸರ ಭಯ. ನಿಜವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ನಾವೇನೂ ಉತ್ತಮ ರಲ್ಲ—ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ನಮ್ಮನ್ನು ನೀತಿವಂತರನ್ನಾಗಿಸಿದೆ. ನಮ್ಮ ಹೃದಯದೊಳಗೆ ಇದೆಷ್ಟು ಸತ್ಯವೆಂದು ನಮಗೇ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪಾಷಂಡಿಗಳಾಗದಿರೋಣ.

ಮಾತಿನಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ, ಧರ್ಮವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂಬುದು ವೇದಾಂತದ ಎಚ್ಚರದ ಮಾತು. ಆದರೆ ಇದು ಅತಿ ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯ. ದೇವರು ಪರಮಾಣುವಿನೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವನು, ಈ ಪುರಾಣ ಪುರುಷನು ಮಾನವ ಹೃದಯದ ಗುಹಾಂತರ್ಗತನು. ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಋಷಿಗಳು ಆತನನ್ನು ಅರಿತರು. (II. 164 65)

# ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ದೇವರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ

ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ದೇವರನ್ನು ಕಾಣುವ, ಅನಂತರ ಆ ಮೂಲಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಆನಂದದಿಂದಿರುವ ವಿಚಾರವನ್ನು ಕೇಳಿರುವೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಕೆಲವು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತಿಂದೊಡನೆ ಈ ವಿಚಾರ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಮಾನವರಲ್ಲೂ ದೇವರಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯೊಬ್ಬ ನನ್ನನ್ನು ನೂಕಿ ಹೋದಾಗ, ಕಾಲುಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಗಾತ ಬೀಳುತ್ತೇನೆ. ತಕ್ಷಣ ವಿಚಾರ ಮಾಯವಾಗಿ, ರಕ್ತ ತಲೆಗೆ

ನುಗ್ಗಿ ಮುಷ್ಟಿಕಟ್ಟುತ್ತ ಮೇಲೇಳುತ್ತೇನೆ. ಆ ಕ್ಷಣವೇ ನಾನು ಹುಚ್ಚನಾಗುತ್ತೇನೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಮರೆತುಹೋಗುತ್ತದೆ; ದೇವರನ್ನು ಇದಿರಿಸುವ ಬದಲು ದೆವ್ವ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ದೇವರನ್ನು ಕಾಣುವಂತೆ ನಮಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ದೇವರನ್ನು ಕಾಣಿರೆಂದು ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳೂ ಹೇಳುತ್ತವೆ.

ಸೋಲುಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸದಿರಿ; ಅವು ಸಹಜ, ಅವೇ, ಆ ಸೋಲು ಗಳೇ ಜೀವನದ ಸೌಂದರ್ಯ. ಅವಿಲ್ಲದ ಜೀವನ ಹೇಗಿರುತ್ತಿತ್ತು? ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಲ್ಲದೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೊಂದಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಇರದು. ಜೀವನದ ಕಾವ್ಯವಾದರೂ ಎಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿತ್ತು? ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು, ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸದಿರಿ. ನಾನು ಹಸುವೊಂದು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕಂಡಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದು ಹಸುವೇ—ಮನುಷ್ಯನಾಗಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ಸೋಲುಗಳನ್ನು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ, ಸಾವಿರ ಸಲ ಆದರ್ಶವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ; ಸಾವಿರ ಸಲ ಸೋತರೂ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ದೇವರನ್ನು ಕಾಣುವುದೇ ಮನುಷ್ಯನ ಆದರ್ಶ. (II. 15052)

## ಅತ್ಯುನ್ನತ ಗುರಿಯೆಡೆಗೆ

ನಿಜವನ್ನರಿಯದೆ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಪ್ರಪಂಚದ ಮೂರ್ಖ ಸುಖಭೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಹೋದನಾದರೆ ಅವನ ಆಯ ತಪ್ಪಿ, ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಾರನು. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಶಪಿಸಿ, ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗಿ, ದೇಹದಂಡನೆ ಮಾಡಿ, ಉಪವಾಸದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ

ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸಾಯುತ್ತ, ಎಲ್ಲ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕೊಂದು, ಹೃದಯವನ್ನು ಬಂಜರಗೊಳಿಸಿ, ನಿಷ್ಠುರನೂ ಕಠೋರನೂ ಶುಷ್ಕನೂ ಆದರೆ ಆ ಮನುಷ್ಯನೂ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿದವನೇ. ಇವೆರಡೂ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು, ಎರಡು ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎರಡು ತಪ್ಪುಗಳು. ಇಬ್ಬರೂ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ, ಇಬ್ಬರೂ ಗುರಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ದುರವಸ್ಥೆಯೆಂದರೆ ಬಹುಜನರು ಕತ್ತಲೆಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗುರಿ ಇಲ್ಲದೆ ತಡಕಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗುರಿ ಇರುವ ಮನುಷ್ಯ ನೊಬ್ಬ ಸಾವಿರ ತಪ್ಪು ಮಾಡುವನೆಂದಾದರೆ, ಗುರಿ ಇಲ್ಲದವ ಐವತ್ತು ಸಾವಿರ ತಪ್ಪು ಮಾಡುವನೆಂದು ನನಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಉತ್ತಮ. ಈ ಆದರ್ಶದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಕೇಳುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಹೃದಯದೊಳಗೆ ಅದು ಹೊಕ್ಕು, ಮಿದುಳಿನೊಳಗಿಳಿದು, ರಕ್ತನಾಳದೊಳಗೆ ಹರಿದು ರಕ್ತದ ಹನಿಹನಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪಂದಿಸಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕಣಕಣಗಳೊಳಗೆ ಹೋಗ ಬೇಕು. ನಾವು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. 'ಹೃದಯದ ಪೂರ್ಣತೆ ಯೊಂದಿಗೆ ಬಾಯಿ ಮಾತನಾಡೀತು' ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಪೂರ್ಣತೆ ಯಿಂದ ಕೈಗಳೂ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವುವು. (II. 150152)

## ನಮ್ಮನ್ನು ದುಃಖಿಗಳನ್ನಾಗಿಸುವುದು ಯಾವುದು?

ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ದುಃಖಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಕಾರಣ ಆಸೆ. ನೀವು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಆಸೆಪಡುವಿರಿ, ಆ ಆಸೆ ತೃಪ್ತಿಗೊಳ್ಳದು, ಅದರಿಂದ ಕಳವಳ. ಆಸೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದುಃಖವೂ ಇಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನನ್ನನ್ನು ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಸುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನನ್ನ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಆಸೆಯನ್ನು ಬಿಡುವ ಮತ್ತು ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸ ಬೇಕು. ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಆಸೆಯಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವು ಎಂದೂ ದುಃಖಪಡ ಲಾರವು. ನಿಜ, ಆದರೆ ಅವು ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಲೂ ಆರವು. ಕುರ್ಚಿಗೆ ಆಸೆಗಳಿಲ್ಲ, ಎಂದೂ ದುಃಖಪಡದು, ಆದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಅದು ಕುರ್ಚಿಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುಖದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೈಭವವಿದೆ; ದುಃಖ ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೈಭವವಿದೆ.

ನನ್ನ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ, ನನಗೆ ಕೆಲವು ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಹಲವು ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂತೋಷ; ಸರಿಯಾದ್ದನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಸಂತೋಷ, ಕೆಲವು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೂ ಸಂತೋಷ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಪ್ಪೂ ದೊಡ್ಡ ಪಾಠವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಈಗ ಏನಾಗಿರುವೆನೋ ಅದು, ನಾನು ಮಾಡಿದ್ದೆಲ್ಲದರ, ಯೋಚಿಸಿದ್ದೆಲ್ಲದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳು ತಮ್ಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿವೆ, ಈ ಪರಿಣಾಮಗಳು ನನ್ನ ವಿಕಾಸದ ಮೊತ್ತವಾಗಿದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರವಿದು: ನೀವು ಆಸ್ತಿ ಹೊಂದಬಾರದೆಂದು ಅಲ್ಲ, ಆವಶ್ಯಕತೆಯ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ವಿಲಾಸದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಾರದೆಂದು ಅಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನೂ ಹೊಂದಿ. ಆದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅರಿತು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಂಪತ್ತು ಯಾರಿಗೂ ಸೇರಿದುದಲ್ಲ. ಮಾಲಿಕತ್ವದ, ನೀವೇ ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಹೊಂದುವ

ವಿಚಾರವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಎಲ್ಲವೂ ದೇವರಿಗೆ ಸೇರಿದುದು. (II. 14748)

# ವೇದಾಂತಸಾರ

ಇಲ್ಲಿ ನಾನು ವೇದಾಂತ ಏನು ಕಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮೆದುರು ಇಡಬಲ್ಲೆ. ಅದು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ದೈವಿಕಗೊಳಿಸುವುದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ವೇದಾಂತ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸದು. ತ್ಯಾಗದ ಆದರ್ಶ ವೇದಾಂತದ ಉಪದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಇನ್ನೆಲ್ಲೂ ಅಷ್ಟು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜತೆಜತೆಗೇ ಒಣ ಆತ್ಮ ಹನನದ ಉಪದೇಶ ಇಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಬದಲು ನಾವು ಅರಿತೆ ವೆಂದು ತಿಳಿಯುವ, ನಾವು ಯೋಚಿಸುವ, ನಮಗೆ ತೋರುವ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇರುವುದನ್ನು ಅರಿಯುವ, ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ದೈವಿಕಗೊಳಿಸುವ ಉಪದೇಶ ಇದೆ. ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಪೂಜಿಸಿ. ಅದೇ ದೇವರು. ನಾವು ಪ್ರಾಚೀನವಾದ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಹೀಗೆ ಓದುತ್ತೇವೆ: 'ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಏನೇನಿದೆಯೋ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ದೇವರಿಂದ ಆವರಣಗೊಳಿಸಬೇಕು.'

ನಾವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸ್ವತಃ ದೇವರಿಂದಲೇ ಮುಚ್ಚಬೇಕು, ಒಂದು ತರಹದ ಆಶಾವಾದದಿಂದಲ್ಲ, ಕೆಡುಕಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣನ್ನು ಕುರುಡಾಗಿಸುವುದರಿಂದಲ್ಲ—ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ದೇವರನ್ನೇ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಕಾಣುವುದರಿಂದ. ಹೀಗೆ ನಾವು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಾಗ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಉಳಿಯುವುದೇನು? ದೇವರು. ಹೀಗೆಂದರೆ ಅರ್ಥ? ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯ ಜತೆಗೇ ಇರಿ, ಆದರೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನೇ ನೋಡಬೇಕೆಂದು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು

ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ; ಹಾಗೆಂದರೆ? ಕೆಲವು ಕ್ರೂರಿಗಳು ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಂತೆ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟೋಡಿ ಸುವುದೆಂದೆ? ಖಂಡಿತ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಪಿಶಾಚಾರಾಧನೆ, ಧರ್ಮವಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನೇ ಕಾಣಿ. ಹೀಗೆಯೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ. ಜೀವನ ಮರಣಗಳಲ್ಲಿ, ಸುಖದುಃಖಗಳಲ್ಲಿ ದೇವರು ಸಮನಾಗಿ ಇದ್ದಾನೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೆಲ್ಲ ದೇವರೇ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಕಣ್ತೆರೆಯಿರಿ, ಅವನನ್ನು ನೋಡಿ. ಇದೇ ವೇದಾಂತದ ಉಪದೇಶ.

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿಬ್ಬೆರಗಾಗುವಂಥ ದೃಢವಾದ ನುಡಿಗಳಿವು! ಆದರೆ ಇದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ವೇದಾಂತವು ತೋರಿಸಿಕೊಡಲು, ವಿವರಿ ಸಲು, ಉಪದೇಶಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತದೆ. (II. 14647)

## ಏಕಳುವೆ ನನ್ನ ಗೆಳೆಯಾ?

‘ಏಕೆ ಅಳುವೆ ನನ್ನ ಗೆಳೆಯ? ನಿನಗೆ ಹುಟ್ಟೂ ಇಲ್ಲ, ಸಾವೂ ಇಲ್ಲ, ಏಕಳುವೆ? ನಿನಗೆ ವ್ಯಾಧಿಯೂ ಇಲ್ಲ, ದುಃಖವೂ ಇಲ್ಲ. ನೀನಾದರೋ ಅನಂತ ಆಕಾಶದಂತಿರುವೆ, ಅದರ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ರಂಗಿನ ಮೋಡಗಳು ಒಂದು ಕ್ಷಣಕಾಲ ಆಡಿ ಮಾಯವಾಗುವುವು. ಆದರೆ ಆಕಾಶ ಎಂದೆಂದೂ ನಿರಂತರ ನೀಲಿಯಾಗಿರುವುದು.’ ನಾವೇಕೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ? ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಬಂದ ಕಳ್ಳನೊಬ್ಬ ಮಾರ್ಗ ದಲ್ಲಿದ್ದ ಮೋಟು ಮರವನ್ನು ನೋಡಿ, ‘ಅದು ಪೋಲಿಸ್’ ಎಂದ. ಪ್ರಿಯತಮೆಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರೇಮಿಗೆ ಅದು ಪ್ರಿಯತಮೆಯಂತೆ ಕಂಡಿತು. ಭೂತಕ್ಕೆ ಹೆದರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಅದು ಭೂತದಂತೆ ಕಂಡು ಚೀರಿತು. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದು ಮೋಟುಮರ ವಾಗಿಯೇ ಇತ್ತು. ನಾವು

ಇರುವಂತೆ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರಪಂಚದ ಕೆಡುಕು ಮತ್ತದರ ಪಾಪಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡದಿರಿ. ಇನ್ನೂ ಕೆಡುಕನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಬದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣೀರಿಡಿ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಪಾಪವನ್ನು ಕಾಣುವಂತೆ ಕಟ್ಟಿಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದಕ್ಕೆ ದುಃಖಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಆಸೆಯಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ದೂಷಿಸದಿರಿ, ಅದನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸದಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಪಾಪ ಎಂದರೇನು? ದುಃಖ ಎಂದರೇನು? ಇವು ದುರ್ಬ ಲತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲವೆ? ಈ ತರಹದ ಉಪದೇಶಗಳಿಂದ ಪ್ರಪಂಚ ವನ್ನು ಅನುದಿನ ಇನ್ನಷ್ಟು

ಮತ್ತಷ್ಟು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಮಾನವರಿಗೆ ನೀವು ದುರ್ಬಲರು, ನೀವು ಪಾಪಿ ಗಳು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅತ್ಯಂತ ದುರ್ಬಲ ದೇಹಿಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿದಂತೆ, ಅವರಿಗೆ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ವೈಭವದ ಅಮೃತಪುತ್ರರೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಅವರ ಮಿದುಳಿನೊಳಗೆ ಬಲವಾದ, ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾದ ಗುಣಾತ್ಮಕವಾದ ಯೋಚನೆಗಳು ಹೋಗಲಿ. (II. 8687)

# ಮಾಯಾಪಾಶ

‘ದೇವ ನಿನ್ನ ಮಾಯೆಯನ್ನು ತೋರು’ ಎಂದು ಮಹರ್ಷಿ ನಾರದರು ಒಮ್ಮೆ ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಕೆಲವು ದಿನ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಕೃಷ್ಣನು ತನ್ನೊಡನೆ ಮರುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಬರಲು ಹೇಳಿದ. ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದೆರಡು ಮೈಲಿ ನಡೆದ ಮೇಲೆ ‘ನಾರದ, ನನಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಎಲ್ಲಿಂದಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ತರುತ್ತೀಯಾ’ ಎಂದ ಕೃಷ್ಣ. ‘ತಕ್ಷಣ ಹೋಗಿ ತಂದುಕೊಡುತ್ತೇನೆ’ ಎಂದು ನಾರದರು ಹೊರಟರು.

ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಳ್ಳಿ. ನೀರನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತ ನಾರದರು ಒಂದು ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟಿದರು. ತೆರೆದವಳು ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಪೂರ್ವ ಸುಂದರಿ. ಅವಳನ್ನು ನೋಡಿದೊಡನೆ ಇವರಿಗೆ ತನ್ನ ಸ್ವಾಮಿ ನೀರಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತ ಬಹುಶಃ ಸಾಯುತ್ತಿರುವುದು ಮರೆತು ಹೋಯಿತು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆತು ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಜತೆ ಮಾತಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಆ ದಿನ

ಪೂರ್ತಿ ನಾರದರು ತನ್ನ ಸ್ವಾಮಿಯತ್ತ ಹಿಂದಿರುಗಲಿಲ್ಲ. ಮರುದಿನವೂ ಆತ ಆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಮಾತ ನಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಮಾತು ಪ್ರೀತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿತು. ಆ ಹುಡುಗಿಯ ತಂದೆಯೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಅವಳನ್ನು ಮದುವೆ ಯಾದರು. ಕೆಲಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೂ ಆದುವು. ಹೀಗೇ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷ ಕಳೆಯಿತು. ಅವರ ಮಾವ ಸತ್ತಾಗಿ ಆಸ್ತಿ ಇವರಿಗೇ ಬಂತು. ಅವರಿಗನ್ನಿಸಿದಂತೆ, ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷ ದಿಂದ ಹೊಲದನಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅನಂತರ ಒಂದು ಪ್ರವಾಹ ಬಂತು. ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ನದಿ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿದು ಇಡೀ ಗ್ರಾಮವನ್ನು ಆವರಿಸಿತು. ಮನೆಗಳು ಬಿದ್ದು, ಜನ ದನಗಳು ನೀರು ಪಾಲಾದವು. ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ತೇಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಾರದರು ಹೇಗೋ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರು. ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಒಂದು ಮಗು ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದೆ. ಹೀಗೆ ಇಡೀ ಪ್ರವಾಹ ದಾಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಹೋಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಪ್ರವಾಹದ ಎಳೆತ ಜೋರಾಗಿ ಹೆಗಲಮೇಲಿದ್ದ ಮಗು ಬಿದ್ದು ಕೊಚ್ಚಿ ಹೋಯಿತು. ನಾರದರು ಕೂಗಿ ಅತ್ತರು. ಆ ಮಗುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಹೋಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿನ ಮೇಲಿನ ಹಿಡಿತ ತಪ್ಪಿತು—ಅದೂ ಕಳೆದುಹೋಯಿತು. ಕೊನೆಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟು ಹಿಡಿದಿದ್ದ ಹೆಂಡತಿಯೂ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಕೊಚ್ಚಿಹೋದಳು. ಅವರೇನೋ ಹೇಗೋ ದಡ ಸೇರಿದರು—ತುಂಬಾ ದುಃಖದಿಂದ ಚೀರಿ ಅಳುತ್ತಾ.

ಅವರ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಮೃದು ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿಬಂತು: ‘ನನ್ನ ಮಗುವೆ,

ನೀರೆಲ್ಲಿ? ಒಂದು ಚೊಂಬು ನೀರು ತರಲು ನೀನು ಹೋದೆ, ನಾನಿಲ್ಲಿ ಕಾಯುತ್ತಾ ಇದ್ದೇನೆ. ನೀನು ಹೋಗಿ ಆಗಲೇ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಆಯಿತು.' 'ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯೆ' ಎಂದು ನಾರದರು ಉದ್ಗರಿಸಿದರು. ಅವರ ಮನದಲ್ಲಿ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷಗಳು ಬಂದು ಹೋದವು—ಈ ಎಲ್ಲ ದೃಶ್ಯಗಳು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದ್ದುವು!

ಇದೇ ಮಾಯೆ. (II. 12021)

# ಜೀವನದಿಂದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ

ಒಬ್ಬ ಬರುತ್ತಾನೆ; ಅವನ ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಅಗಾಧ, ಭಾಷೆ ಸುಂದರ; ನಿಮ್ಮ ಜತೆ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳು ಮಾತಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಏನೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಾರ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಬರುತ್ತಾನೆ; ಕೆಲವೇ ಪದಗಳನ್ನು ಹೇಳುವನು; ಏನೂ ಸುಂದರವಾಗಿ ಹೆಣೆದದ್ದಲ್ಲ, ವ್ಯಾಕರಣಬದ್ಧವೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆತ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಾನೆ— ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಬರೀ ಶಬ್ದಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಾರವು ಎನ್ನುವುದು ಸತ್ಯ. ಒಟ್ಟು ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ಪದಗಳ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳ ಪಾತ್ರ ಬರೀ ಮೂರನೇ ಒಂದಂಶದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ—ಮೂರನೇ ಎರಡರಷ್ಟು ಮನುಷ್ಯನದೇ. ಚುಂಬಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳುತ್ತೀರಲ್ಲ—ಅದೇ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದು.

ಮಾನವ ಜನಾಂಗದ ದೊಡ್ಡ ನಾಯಕರುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಆ ಮನುಷ್ಯರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ್ದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ತುಂಬ ದೊಡ್ಡ ಲೇಖಕರು, ವಿಚಾರವಂತರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಜವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಅವರು ಎಷ್ಟು ವಿಚಾರ ಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಿದ್ದಾರೆ? ಹಳೆಯ ನಾಯಕರುಗಳು ನಮಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋದ ಎಲ್ಲ ಬರಹಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಿ. ಹೊಸದು ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತವಾದ ನಿಜವಾದ ವಿಚಾರಗಳು ಈಚಿನ ಕಾಲದವರೆಗೂ ಒಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಕೈಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟೇ. ಅವರು ಬಿಟ್ಟು ಹೋದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅವರ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿದರೆ ಬರೆದವರು ನಮಗೇನೂ ದೊಡ್ಡವರೆಂದು ಅನಿಸದು— ಆದರೂ ಅವರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವರು ತುಂಬ ದೊಡ್ಡವರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರನ್ನು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ್ದು ಯಾವುದು? ಅವರು ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿದ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ, ಬರೆದ ಪುಸಕ್ತಗಳಲ್ಲ, ಮಾಡಿದ ಭಾಷಣ ಗಳಲ್ಲ, ಅದು ಈಗ ಇಲ್ಲದಿರುವಂತಹದು—ಅದು ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ. ನಾನು ಆಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾನವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮೂರನೆ ಎರಡು ಭಾಗ—ಅವನ ಧೀಶಕ್ತಿ, ಪದಗಳು ಎಲ್ಲ ಸೇರಿ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗ. ನಿಜವಾದ ಮಾನವ, ಆತನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಚಲಿಸು ವಂತಹದು. (II. 14 15)

## ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಧೈರ್ಯ

1857 ರ ದಂಗೆಯಲ್ಲಿ (ಪ್ರಥಮ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಂಗ್ರಾಮ) ಮುಸ್ಲಿಂ ದಂಗೆಕೋರನೊಬ್ಬ ಒಬ್ಬ ಮಹಾನ್ ಸಾಧುವಿಗೆ ಚೂರಿಹಾಕಿದ.

[redacted]

ಹಿಂದೂ ದಂಗೆಕೋರರು ಅವನನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಸಾಧುವಿನ ಬಳಿ ತಂದು, ಅವನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವೆವೆಂದರು. ಆದರೆ ಆ ಸಾಧು ಶಾಂತನಾಗಿ ಅವನನ್ನು ನೋಡುತ್ತ 'ನನ್ನ ಸಹೋದರ, ನೀನು ಆತನೇ ಆಗಿದ್ದಿ, ನೀನು ಅವನೇ ಆಗಿದ್ದೀ' ಎನ್ನುತ್ತ ಸತ್ತುಹೋದ.

ಪುರುಷರೆ, ಮಹಿಳೆಯರೆ, ಸತ್ಯವನ್ನು ನಂಬುವ ಈ ಧೈರ್ಯದಿಂದ, ಸತ್ಯದಲ್ಲೇ ನಡೆಯುವ ಈ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಿ. ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ನೂರಾರು ಧೈರ್ಯವಂತ ಪುರುಷರ, ಮಹಿಳೆಯರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಧೈರ್ಯ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯದಿಂದ ನಡೆಯುವ ಧೈರ್ಯ, ಸಾವಿನೆದುರಿನಲ್ಲಿಯೂ ನಡುಗದ, ಸಾವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವ ಧೈರ್ಯ, ದೃಢತೆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ತಾನು ಚೈತನ್ಯವೆಂದೂ ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದೂ ತನ್ನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲಾರದೆಂದೂ ಅರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡು ತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮವನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ. 'ಆತ್ಮನನ್ನು ಮೊದಲು ಆಲಿಸಿ, ಅನಂತರ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಅನಂತರ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು.' (II. 85)

# ಒಂದು ಹುಲ್ಲಿನ ಕಟ್ಟು

ಇಂಡಿಯಾದ ಕೆಲವು ಗಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಬೀಜವನ್ನು ಅರೆಯಲು ಎತ್ತುಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎತ್ತಿನ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಒಂದು ನೊಗ, ನೊಗದ ಮುಂದೆ ಒಂದು ಮರದ ತುಂಡಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಎತ್ತು ಮುಂದೆ ಮಾತ್ರ ನೋಡಲು ಆಗುವಂತೆ ತುಸು ಜಾಗ ಬಿಟ್ಟು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎತ್ತು

ಎದುರಿನ ಹುಲ್ಲನ್ನು ನೋಡುತ್ತ ಆಸೆಪಟ್ಟು ಕತ್ತು ಚಾಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಆ ತುಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತೆ ಎತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಫಲಿತಾಂಶ, ಮತ್ತೆ ಪ್ರಯತ್ನ—ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು ಹುಲ್ಲನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ—ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಆಸೆಯಿಂದ ತಿರುಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ—ಗಾಣದಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜನ್ಮಾರಭ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಐಸಿರಿಯ, ಹಣದ, ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳ ಗುಲಾಮರಾದ ನಾನು—ನೀವುಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಕಟ್ಟು ಹುಲ್ಲಿನ ಮಾಯೆಯನ್ನು ಅಟ್ಟಿ ಹೋಗುತ್ತ ಜನ್ಮಜನ್ಮಾಂತರಗಳ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ತಿರುಗುತ್ತೇವೆ—ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಆಸೆ ಕೈಗೂಡದು.

ಇದೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿ ಒಬ್ಬರ ಜೀವನ ಕತೆ; ಇದೇ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಕೃತಿಗಿರುವ ಪ್ರಚಂಡವಾದ ಹಿಡಿತ. ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಒದ್ದು ದೂರ ಸರಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ನಾವು ಮೈಮೇಲೆ ಬಂದವರ ಹಾಗೆ ಅದನ್ನೇ ಬೆನ್ನಟ್ಟುತ್ತೇವೆ. (I. 4089)

## ಪ್ರೀತಿ ನಿರಂತರ

ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಹೇಳಿ 'ನೀನೇ ನನ್ನ ತಂದೆ, ನನ್ನ ತಾಯಿ, ನನ್ನ ಬಂಧು, ನನ್ನ ಪ್ರಿಯತಮ, ನನ್ನ ಸ್ವಾಮಿ, ನನ್ನ ದೇವರು—ನನಗೆ ನೀನಲ್ಲದೆ, ಬೇರೇನೂ ಬೇಡ, ನೀನಲ್ಲದ್ದು ಬೇಡ, ನೀನಲ್ಲದ್ದು ಬೇಡ.' ಸಂಪತ್ತು ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಸೌಂದರ್ಯ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಜೀವನ ಹಾರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿ ಹಾರುತ್ತದೆ—ಆದರೆ ದೇವರು ನಿರಂತರ ಇರುತ್ತಾನೆ, ಪ್ರೀತಿ ನಿರಂತರ ಇರುತ್ತದೆ.

ದೇವರಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಿ! ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದಕ್ಕೆ ಏನಾದೀ ತೆಂದು ಯಾರು ನಿಗಾ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ! ಕೆಡುಕಿನ ಭೀಕರತೆಗಳ ನಡುವೆ ಹೇಳಿ—ನನ್ನ ದೇವರೆ, ನನ್ನ ಪ್ರೇಮವೆ! ಮೃತ್ಯುವಿನ ದಾವಡೆಗಳ ನಡುವೆ ಹೇಳಿ—ನನ್ನ ದೇವರೆ, ನನ್ನ ಪ್ರೇಮವೆ! ಸೂರ್ಯನಡಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ಕೆಡುಕುಗಳ ನಡುವೆ ಹೇಳಿ—ನನ್ನ ದೇವರೆ, ನನ್ನ ಪ್ರೇಮವೇ!

ಈ ಜೀವನ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಅವಕಾಶ. ನೀವು ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಸುಖಗಳನ್ನು ಬಯಸುವಿರೇನು? ಆತನೇ ಎಲ್ಲ ಆನಂದದ ಚಿಲುಮೆ. ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ತರವಾದದ್ದಕ್ಕೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಅದನ್ನೇ ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ಖಂಡಿತ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ತರವಾದದ್ದನ್ನೇ ತಲುಪುವಿರಿ. (VI. 262)

## ತನ್ನ ಭವಿಷ್ಯ ರೂಪಿಸುವ ಮಾನವ

ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ದುರ್ಬಲ ಮನುಷ್ಯರು, ತಾವಿನ್ನೂ ದುರ್ಬಲರೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಹಣ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಅಪ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿ ಸುತ್ತಾರೆ. ಹೇಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೂರ್ಖರು ಹೇಳುವರು 'ಇದು ವಿಧಿ' ಎಂದು; ಆದರೆ ಶಕ್ತಿವಂತ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಹೇಳುವನು: 'ನಾನು ನನ್ನ ವಿಧಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವೆ.'

ಒಬ್ಬ ಜ್ಯೋತಿಷಿಯ ಹಳೆಯ ಕತೆಯೊಂದುಂಟು. ಆತ ಒಬ್ಬ

ರಾಜನ ಬಳಿ ಬಂದು 'ನೀನು ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ. ರಾಜನಿಗೆ ಕಳವಳವಾಗಿ, ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಅಲ್ಲೇ ಆಗಲೇ ಸಾಯುವಂತಾದ. ಆದರೆ ಅವನ ಮಂತ್ರಿ ಬುದ್ಧಿವಂತ, ಈ ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಗಳೆಲ್ಲ ಮೂರ್ಖರೆಂದ. ಆದರೆ ರಾಜನಿಗೆ ಮಂತ್ರಿಯ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಯಿಲ್ಲ. ರಾಜನಿಗೆ ಜ್ಯೋತಿಷಿಗಳೆಲ್ಲ ಮೂರ್ಖರೆಂದು ತೋರಿಸಲು, ಪುನಃ ಆ ಜ್ಯೋತಿಷಿಯನ್ನು ಕರೆಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗ ಮಂತ್ರಿಗೆ ತೋರಲಿಲ್ಲ. ಅರಮನೆಗೆ ಕರೆಸಿ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಅವನ ಗುಣಿತ ಸರಿಯೇನೋ ನೋಡಿ ಹೇಳಲು ಕೇಳಿದ. ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಗುಣಿತದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದರೂ ಮಂತ್ರಿಯ ಸಮಾಧಾನಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಪೂರ್ತಾ ಗುಣಿಸಿ ಅನಂತರ ತನ್ನ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಸರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದ. ರಾಜನ ಮುಖ ಪೇಲವವಾಯ್ತು. ಮಂತ್ರಿ ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಯನ್ನು ಕೇಳಿದ—ನೀವು ಎಂದು ಸಾಯುತ್ತೀರೆಂದು ಹೇಳಬಲ್ಲಿರಾ? ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದ ಬಳಿಕ ಎಂದು ಉತ್ತರ ಬಂತು. ಮಂತ್ರಿ ತಕ್ಷಣ ತನ್ನ ಖಡ್ಗವನ್ನೆಳೆದು ಜ್ಯೋತಿಷಿಯ ತಲೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ. ರಾಜನಿಗೆ 'ನೀವು ಈ ಸುಳ್ಳುಗಾರನನ್ನು ನೋಡಿದಿರ? ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೆ ಸತ್ತಿದ್ದಾನೆ' ಎಂದ. (VIII. 18485)

## ನಿರ್ಭಯತೆಯ ಸಂದೇಶ

ದೇವರು ಮತ್ತು ಮಾನವನ ಹಾಗೂ ಸಂತ ಮತ್ತು ಪಾಪಿಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಏತರಿಂದ? ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ. ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಾನವ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕಾಲ ಕೆಳಗೆ ನುಸಿಯುವ ಅತಿ ಕೀಳು ಹುಳುವಿನ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು? ಅಜ್ಞಾನ. ಅದೇ ಎಲ್ಲ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಅನಂತ ದೈವಿಕತೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗದೆ

ಇದೆ, ಅದನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಇದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ, ಆತ್ಮದ ವಿಜ್ಞಾನ.

ಬಲವೇ ಒಳ್ಳೆಯತನ, ದುರ್ಬಲತೆಯೇ ಪಾಪ. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಿಂದ ಬಾಂಬಿನಂತೆ ಬಂದು ಅಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆ ಸಿಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಏಕೈಕ ಪದ ನಿರ್ಭಯತೆ ಮತ್ತು ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಏಕೈಕ ಧರ್ಮವೆಂದರೆ ನಿರ್ಭಯತೆಯ ಧರ್ಮ. ಭಯವೇ ದುಃಖವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು, ಭಯವೇ ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ತರುವುದು, ಭಯವೇ ಕೆಡುಕನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವುದು. ಭಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದದ್ದು ಏನು? ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವದ ಅಜ್ಞಾನ.

ನಿರಾಶರಾಗಬೇಡಿ. ನೀವೇನೇ ಮಾಡಿದರೂ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲಾರಿರಿ. ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸದು. ಸ್ವಭಾವವೇ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸದು. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವೇ ಪವಿತ್ರತೆ. ಸಹಸ್ರ ಸಹಸ್ರ ಯುಗಗಳವರೆಗೆ ಅದು ಗುಪ್ತವಾಗಿರ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೊನೆಗೆ ಅದು ಜಯಗಳಿಸಿ ಹೊರಬರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದ್ವೈತವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಭರವಸೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು. ನಿರಾಶರಾಗದಿರಿ. ಅದರ ಬೋಧನೆ ಭಯವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದ ರಿಂದಲ್ಲ. ನೀವು ತಪ್ಪು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವುದನ್ನೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾದು ಕುಳಿತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕೆಂದಿರುವ ಭೂತಗಳದ್ದಲ್ಲ— ಭೂತಗಳ ಜತೆ ಅದಕ್ಕೇನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ— ಬದಲು ಅದು ನಿಮ್ಮ ವಿಧಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಕರ್ಮವೇ ನಿಮ್ಮ ಈ ದೇಹವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದೆ. ಬೇರಾರೂ ಅದನ್ನು ನಿಮಗಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲ, ಒಳಿತು ಕೆಡಕುಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿಮ್ಮದೇ ಆಗಿದೆ. ಇದೇ ದೊಡ್ಡ ಭರವಸೆ. ನಾನು ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ನಾನು ಬದಲಿಸಬಲ್ಲೆ. (III. 15961)

# ಗುರುವಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆ

ಆತ್ಮವು ಇನ್ನೊಂದು ಆತ್ಮದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯ ಬಲ್ಲುದು, ಮತ್ತಾವುದರಿಂದಲೂ ಅಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಜೀವಮಾನವೆಲ್ಲ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೋದಿ ಅತಿ ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೊನೆಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಾವು ಮುಂದುವರೆದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳುವೆವು. ಉನ್ನತ ಬುದ್ಧಿವಿಕಾಸ ಹಾಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಕಾಸ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಜತೆಜತೆಗೇ ಸಾಗುವುದೆಂಬುದು ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೋದುವಾಗ ನಾವು ವಿಚಾರಗಳ ಮಾಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುವೆವು ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಇದರಿಂದ ಸಹಾಯವಾಗುವು ದೆಂದು ತಿಳಿಯುವೆವು. ಆದರೆ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಮ್ಮ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಅಂಥ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಲಾಭವಾಗಿದೆಯೇ ಹೊರತು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕಲ್ಲ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವೆವು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಈ ಅಸಮರ್ಪಕತೆಯೇ—ನಾವೇಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡಬಲ್ಲೆವು, ಆದರೆ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬರುವಾಗ, ನಿಜವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ನಾವು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿರು ವೆವು—ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರೇರಣೆ ಮತ್ತೊಂದು ಆತ್ಮದಿಂದಲೇ ಬರಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಯಾರ ಆತ್ಮದಿಂದ ಪ್ರೇರಣೆ ಬರುತ್ತದೋ ಆತನೇ ಗುರು, ಭೋಧಕ; ಪ್ರೇರಿತವಾಗುವ ಆತ್ಮ ಶಿಷ್ಯ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. (III. 45)

# ಶಿಷ್ಯನ ಅರ್ಹತೆಗಳು

ಸಫಲನಾಗುವ ಆಸೆಯುಳ್ಳ ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಮೂರು ಅರ್ಹತೆಗಳಿರ ಬೇಕು:

**ಒಂದು :** ಇಹಪರಗಳಲ್ಲಿ ಸುಖಪಡುವ ವಿಚಾರವನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟು ದೇವರು ಹಾಗೂ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ನಾವಿಲ್ಲಿರು ವುದು ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು, ಸುಖಿಸಲಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಆಗದ ರೀತಿ ಗಳಲ್ಲಿ ಸುಖಿಸುವ ವಿಷಯಾಸಕ್ತರಿಗೇ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಮಾನವ ವೈಚಾರಿಕಜೀವಿ ಮತ್ತು ಆತ ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವವರೆಗೆ, ಬೆಳಕನ್ನು ಕಾಣುವವರೆಗೆ ಕಷ್ಟಪಡಲೇಬೇಕು. ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲದ ಒಣ ಮಾತು ಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ಸವೆಸಬಾರದು. ಸಮಾಜದ ಮತ್ತು ಜನಪ್ರಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ಆರಾಧನೆ ವಿಚಾರಹೀನವಾದ ಪೂಜೆಯೇ ಸರಿ. ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಲಿಂಗವಿಲ್ಲ, ದೇಶವಿಲ್ಲ, ಕಾಲವಿಲ್ಲ.

**ಎರಡು :** ದೇವರು, ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಗಾಢವಾದ ಹಂಬಲ ವಿರಬೇಕು. ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ಆರ್ತನಾಗಿರಬೇಕು, ತೀವ್ರ ಅಭಿಲಾಶೆ ಹೊಂದಿರಬೇಕು—ಮುಳುಗುತ್ತಿರುವವನು ಉಸಿರಿಗಾಗಿ ಪರಿತಪಿಸು ವಂತೆ. ಬೇರಾವುದನ್ನೂ ಲಕ್ಷಿಸದೆ ದೇವರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಯಸಿ. ತೋರಿಕೆಯು ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೋಸಗೊಳಿಸದಿರಲಿ. ಬೇರೆಲ್ಲದ ರಿಂದ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿ, ದೇವರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹುಡುಕಿ.

**ಮೂರು :** ಆರು ಅಭ್ಯಾಸಗಳು: ಒಂದು: ಹೊರ ಹರಿಯುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು. ಎರಡು: ಇಂದ್ರಿಯನಿಗ್ರಹ.

ಮೂರು: ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಂತರ್ಮುಖಗೊಳಿಸುವುದು. ನಾಲ್ಕು: ಗೊಣಗದೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸಹಿಸುವುದು. ಐದು: ಒಂದೇ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರಗೊಳಿಸುವುದು. ವಿಷಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮೆದುರಿಟ್ಟು ವಿಚಾರಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಿಡಬೇಡಿ, ಕಾಲವನ್ನು ಎಣಿಸಬೇಡಿ. ಆರು: ನಿಮ್ಮ ನೈಜಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಕುರಿತು ನಿರಂತರ ವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ. ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ತೊರೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಹೀನರೆಂದು ನಂಬುವ ಸ್ವಸಂಮೋಹನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರಿ. ನೈಜವಾಗಿ ನೀವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿರಿ—ದೇವರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಒಂದೆಂಬುದನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.

## ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ನಾವು ಯೋಗ್ಯರೆ?

ಭಾರಿ ಬಿರುಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದ ಬಡ ಮೀನುಗಾರ ಹೆಂಗಸರು ಶ್ರೀಮಂತನೊಬ್ಬನ ತೋಟದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆದರು. ಆತ ಅವರನ್ನು ಆದರಿಸಿ, ಊಟ ಹಾಕಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರೆಂದು ಬೇಸಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟುಹೋದ. ಅಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಲೂ ಹೂಗಳ ರಾಶಿ ಇದ್ದು, ಅಲ್ಲಿನ ಗಾಳಿಯೆಲ್ಲ ಸುಗಂಧಿತವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಸುಗಂಧ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆ ಬಡ ಹೆಂಗಸರು ಮಲಗಿದರಾದರೂ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲು ಅಸಾಧ್ಯ ವಾಯ್ತು. ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಏನೋ ಒಂದು ಕಳೆದಂತಾಗಿ ಅದಿಲ್ಲದೆ ಸುಖವಿಲ್ಲ ಎನಿಸಿತು. ಕೊನೆಗೆ ಅವರಲ್ಲೊಬ್ಬಳು ಎದ್ದು ಹೋಗಿ ತಮ್ಮ ಮೀನು ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಂದಳು. ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ಹಾಸಿಗೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಅವರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಬಂತು. (VIII. 29)

# ನಾವು ಯೋಚಿಸಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತೇವೆ

ಯೋಚನೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ 'ನಾವು ಯೋಚಿಸಿದಂತೆಯೆ ಆಗುತ್ತೇವೆ.' ಒಬ್ಬ ದೈವೀಪುರುಷ ಸಂನ್ಯಾಸಿ ಇದ್ದ. ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತು ಜನರಿಗೆ ಬೋಧನೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ. ಹಾಲು ಕುಡಿದು ಹಣ್ಣನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿಂದು ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ತಾನು ಅತಿ ದೈವಿಕನೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದ.

ಅದೇ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಹೆಂಗಸೊಬ್ಬಳಿದ್ದಳು. ಪ್ರತಿದಿನ ಸಂನ್ಯಾಸಿ ಅವಳ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ನಿನ್ನ ಕೆಟ್ಟ ನಡತೆಯಿಂದ ನರಕಕ್ಕೆ ಹೋಗು ತ್ತೀಯೆ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ದಾರಿಯೆ ಇಲ್ಲದ ಆ ಹೆಂಗಸು ಕೆಟ್ಟ ನಡತೆಯನ್ನು ಬಿಡಲಾಗದೆ ಇದ್ದರೂ ಸಂನ್ಯಾಸಿ ಹೇಳಿದ ಭಯಂಕರ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನೆನೆದು ನಡುಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಕೆ ದೇವರನ್ನು ನಿರಂತರ ನೆನೆದು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ್ದ ರಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಕ್ರಮೇಣ ಸಂನ್ಯಾಸಿ ಮತ್ತು ಕುಲಟೆ ಇಬ್ಬರೂ ಸತ್ತರು. ದೇವ ದೂತರು ಬಂದು ಅವಳನ್ನು ಒಯ್ಯುವಾಗ ಯಮದೂತರು ಬಂದು ಸಂನ್ಯಾಸಿಯ ಆತ್ಮವನ್ನು ಎಳೆದರು. ಆಗ ಸಂನ್ಯಾಸಿ 'ಯಾಕೆ ಯಾಕೆ' ಎಂದು ಉದ್ಗರಿಸಿ, 'ನಾನು ತುಂಬ ದೈವಿಕ ಬಾಳು ಬದುಕಿ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಧರ್ಮಬೋಧನೆ ಮಾಡಿಲ್ಲವೆ? ಯಾಕೆ ಇವಳು ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗು ತ್ತಿರುವಾಗ ನಾನು ನರಕಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು?' ಎಂದೆನ್ನಲು ಯಮ ದೂತರು ಹೇಳಿದರು:

‘ಏಕೆಂದರೆ ಅವಳು ಕೆಟ್ಟ ನಡತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಒತ್ತಾಯವಿತ್ತು. ಆದರೂ ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ದೇವರಲ್ಲಿ ದೃಢ ವಾಗಿತ್ತು, ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ಹೀಗಾಗಿ ಮುಕ್ತಿ ಈಗ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ನೀನಾದರೋ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆಯಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಾದರೋ ಇತರರ ಕೆಟ್ಟತನದ ಮೇಲೆಯೇ ಇತ್ತು. ನಿನಗೆ ಪಾಪವೇ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು, ಪಾಪವನ್ನೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀನೀಗ ಪಾಪವೇ ಇರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು.’
(VIII. 1920)

# ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಿ

ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವು ಬೈಬಲ್ಲು ವೇದ ಕುರಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಅವೆಲ್ಲ ಬರೀ ಪದಗಳು, ವಾಕ್ಯರಚನೆ, ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿಶಾಸ್ತ್ರ, ಭಾಷಾಶಾಸ್ತ್ರ—ಧರ್ಮದ ಬರಡು ಮೂಳೆಗಳು. ಪದಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ವಿವರಿಸುವ ಗುರು, ಪದಶಕ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದವಿತ್ತು, ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಮರ್ಮ ಕೈ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಮರ್ಮದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮಾತ್ರವೇ ನಿಜವಾದ ಗುರುವಿನ ಅರ್ಹತೆ. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಪದಜಾಲ ಅರಣ್ಯದಂತಿದ್ದು ಮಾನವ ಮನಸ್ಸು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಅಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದು ಹೊರಬರಲು ದಾರಿಯನ್ನು ಕಾಣದಾಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಮಾವಿನ ತೋಪಿಗೆ ಹೋದ ಕೆಲವರ ಒಂದು ಕತೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರೆಲ್ಲ ಎಲೆ ರೆಂಬೆ ಕೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಎಣಿಸು ವಲ್ಲಿ, ಅವುಗಳ ಬಣ್ಣ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ, ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸು ವಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಮಗ್ನರಾಗಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತುಂಬ

ವಿಶದವಾಗಿ ಬರೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅನಂತರ ಅವರಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಪಾಂಡಿತ್ಯಪೂರ್ಣ ಚರ್ಚೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು —ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆಲ್ಲ ಅತೀವ ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗಿಂತ ವಿವೇಕಿಯಾದ ಒಬ್ಬ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ, ಬದಲಾಗಿ ಒಂದು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ತೆಗೆದು ತಿನ್ನತೊಡಗಿದನು. ಅವನು ಜ್ಞಾನಿ ಯಲ್ಲವೆ? ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಎಲೆ ರೆಂಬೆ ಎಣಿಸುವ, ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಬಿಡಿ, ಈ ತರಹದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅದರದೇ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಆದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲ. ಎಲೆ ಎಣಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ಕಾಣಲಾರಿರಿ. (III. 4950)

## ಒಂದನ್ನೇ ಹಿಡಿಯಿರಿ

ಪ್ರತಿ ಧರ್ಮದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮತ ವಿಭಾಗವೂ ಮಾನವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಆದರ್ಶವನ್ನು ತೋರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸನಾತನ ವೇದಾಂತವು ಮಾನವರಿಗೆ ದೇವತ್ವದ ಗರ್ಭಗುಡಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿ ಸುವ ಅನಂತ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಕೋಟಿಗೆ ಅದು ಬಹುಶಃ ಅಕ್ಷಯವಾದ ಆದರ್ಶಗಳ ಸರಣಿಯನ್ನೇ ಇದಿರಿಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದರಲ್ಲೂ ನಿತ್ಯ ಸತ್ಯದ ಪ್ರಕಾಶವೇ ಇದೆ.

ಆದರೆ ಸಸಿಯು ಮರವಾಗುವವರೆಗೂ ರಕ್ಷಕ ಬೇಲಿ ಹಾಕಲೇ ಬೇಕು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನೂ ಬದಲಾಯಿ ಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಳೆಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಸಿ ಸಾಯುತ್ತಿದೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಕುತೂಹಲವನ್ನು

ಆದರ್ಶ ಗಳ ನಿರಂತರ ಬದಲಾವಣೆಯ ಮೂಲಕ ತಣಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡ ಬಹುದು. ಅವರಿಗೆ ಹೊಸತನ್ನು ಕೇಳುವುದೇ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ— ಧಾರ್ಮಿಕ ಜಾಡ್ಯ. ಕ್ಷಣಿಕ ನರಗಳ ಉದ್ರೇಕವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವರು ಹೊಸತನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು. ಆ ಉದ್ರೇಕದ ಪ್ರಭಾವ ಇಳಿದ ಮೇಲೆ ಅವರು ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಅಣಿಯಾಗುವರು. ಇಂತಹ ಜನರಿಗೆ ಧರ್ಮ ಒಂದು ಬೌದ್ಧಿಕ ಅಫೀಮನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಹಾಗೆ. ಅಲ್ಲಿಗೇ ಅದು ಕೊನೆಯಾಗುವುದು. ಒಂದು ಗುರಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಏಕನಿಷ್ಠೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಆರಂಭಿಕನಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. (III. 6364)

## ಶಕ್ತಿಯ ರೂಪಾಂತರ

ಅಶುದ್ಧ ಕ್ರಿಯೆಯಷ್ಟೇ ಅಶುದ್ಧ ಕಲ್ಪನೆಯೂ ಕೆಟ್ಟದ್ದು. ನಿಯಂತ್ರಿತ ಆಸೆ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ದಾರಿ. ಕಾಮದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಿಸಿ. ಆದರೆ ನಿರ್ವೀರ್ಯಗೊಳ್ಳದಿರಿ—ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆಸೆದಂತೆ. ಈ ಶಕ್ತಿ ಬಲವಾದಂತೆ ಅದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಬಲವಾದ ಜಲಪ್ರವಾಹ ಕಲ್ಲನ್ನು ಕೊರೆಯಬಲ್ಲದು. (VII. 69)

## ಜ್ಞಾನೋದಯ ಹೇಗೆ?

ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು—ಈ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮಹಾತ್ಮರು. ಮಹತ್ತಾದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಮಗೆ ಕಾಣಿಸುವ ಶಕ್ತಿ

ಹೊಂದಿರುವರು. ಅವರು ಆಗಲೇ ಮುಕ್ತರು—ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ಚಿಂತಿಸದೆ ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಲು ಆಶಿಸುವರು.

ಮಾನವ ಜನಾಂಗದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಇಂತಹ ಮಹಾಪುರುಷ ರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇತರ ದೀಪಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚುವ ಮೊದಲ ದೀವಿಗೆಗಳು ಅವರು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಪ್ರಕಾಶ ಇರುವುದೇನೊ ನಿಜ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿ ಅದು ಸುಪ್ತ. ಮಹಾತ್ಮರು ಮೊದ ಲಿಂದಲೂ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿರುವ ದೀವಿಗೆಗಳು. ಅವರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದವರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ದೀಪಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಇದರಿಂದ ಮೊದಲ ದೀವಿಗೆಗೇನೂ ನಷ್ಟವಿಲ್ಲ, ಅದು ತನ್ನ ಜ್ಯೋತಿ ಯನ್ನು ಇತರ ದೀಪಗಳಿಗೆ ಸಂವಹನ ಮಾಡುವುದು. ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ದೀಪಗಳು ಹತ್ತಿಕೊಂಡರೂ, ಈ ದೀವಿಗೆಯು ಕುಂದದ ಪ್ರಕಾಶ ದಿಂದ ಇರುವುದು. ಮೊದಲ ದೀವಿಗೆಯೇ ಗುರು. ಅದರಿಂದ ಬೆಳಕು ಹತ್ತಿಸಿಕೊಂಡ ದೀಪವೇ ಶಿಷ್ಯ. (VIII. 115, 113)

# ಸಂಯಮದ ಗುಟ್ಟು

ಸ್ವಾರ್ಥದ ವಿಚಾರದಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯೂ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿ ಹಿಂದಿರುಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಂಯಮ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆತ್ಮ ಸಂಯಮ ದೊಡ್ಡ ಇಚ್ಛಾ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಈ ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ಕ್ರಿಸ್ತ ಬುದ್ಧರನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವಂಥದು. ಮೂರ್ಖರಿಗೆ ಈ ರಹಸ್ಯ ತಿಳಿಯದು; ಆದರೂ ಅವರಿಗೆ ಮಾನವ ಜನಾಂಗವನ್ನೆ ಆಳುವ ಬಯಕೆ.

ಮಹಾ ಮೌನ ಮತ್ತು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಗಾಢ ಕ್ರಿಯೆ ಯನ್ನೂ, ಗಾಢ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಡುವೆ ಮರುಭೂಮಿಯ ಅತೀವ ಮೌನ ಹಾಗೂ ಏಕಾಂತವನ್ನೂ ಕಾಣಬಲ್ಲವ ಆದರ್ಶ ಮನುಷ್ಯ. ಆತನಿಗೆ ಸಂಯಮದ ಗುಟ್ಟು ತಿಳಿದಿದೆ, ತಾನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. (V. 3334)

## ವಿಶ್ವದ ಗ್ರಂಥಾಲಯ—ಮನಸ್ಸು

ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲೇ ಜ್ಞಾನವಿದೆ, ಹೊರಗಿನಿಂದ ಯಾವ ಜ್ಞಾನವೂ ಬಾರದು; ಎಲ್ಲವೂ ಒಳಗೇ ಇದೆ, ನಾವು ಮನುಷ್ಯ 'ತಿಳಿದಿದ್ದಾನೆ' ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ನಿಖರವಾದ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ 'ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾನೆ' ಅಥವಾ 'ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಿದ್ದಾನೆ' ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ; ಯಾವುದನ್ನು ಮಾನವ 'ಕಲಿಯುವುದು' ಎನ್ನುತ್ತೇವೋ ಅದು ನಿಜವಾಗಿ ಆತ 'ಕಂಡುಹಿಡಿದದ್ದು' —ತನ್ನ ಆತ್ಮದ ಮುಸುಕನ್ನು ಸರಿಸಿದ್ದು; ಆತ್ಮ ಅನಂತ ಜ್ಞಾನದ ಗಣಿ.

ನಾವು ನ್ಯೂಟನ್ನನು ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ನೆನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಇವನಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿತ್ತೆ? ಅದು ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಇತ್ತು. ಕಾಲ ಬಂದಾಗ ಅವನು ಅದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ. ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ದತ್ತವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನವೂ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಉದ್ಭವವಾದದ್ದು. ವಿಶ್ವದ ಅನಂತ

[redacted]

ಗ್ರಂಥಾಲಯವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮನಸ್ಸೇ. (I. 28)

# ಕೃಪೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನ

**ಶಿಷ್ಯ :** 'ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ಕೃಪೆಗೆ ಏನಾದರೂ ನಿಯಮವಿದೆಯೆ?'

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ :** 'ಹೌದು ಮತ್ತು ಇಲ್ಲ.'

**ಶಿಷ್ಯ :** ಅದು ಹೇಗೆ?

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ:** ಕಾಯಾ ವಾಚಾ ಮನಸಾ ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಶುದ್ಧ ರಾಗಿರುವವರು, ದೃಢಭಕ್ತಿಯಿರುವವರು, ನಿತ್ಯಾನಿತ್ಯ ವಿವೇಕಿಗಳು, ಧ್ಯಾನ ನಿಧಿಧ್ಯಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತರಾಗಿರುವವರು ಯಾರೋ ಅವರ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವೇ ಭಗವಂತನ ಕೃಪೆ ಇಳಿದು ಬರುವುದು. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು: 'ಭಗವಂತನ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿಡಿ; ಗಾಳಿಗೆ ಒಳಗಾದ ತರಗೆಲೆಯಂತೆ ಇರಿ' ; ಮತ್ತು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು: 'ಭಗವಂತನ ಕೃಪೆಯ ಗಾಳಿ ಸದಾ ಬೀಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹಾಯಿಯನ್ನು ತೆರೆಯುವುದಷ್ಟೇ ಬೇಕಾದದ್ದು.'

**ಶಿಷ್ಯ :** ಕಾಯಾ ವಾಚಾ ಮನಸಾ ತನ್ನನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವನಿಗೆ ಕೃಪೆಯ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಾದರೂ ಏನು? ತನ್ನ ಅಭ್ಯಾಸ ಯೋಗ ದಿಂದಲೇ ಆತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಬಲ್ಲನಲ್ಲವೆ?

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ :** ಹೃದಯಾಂತರಾಳದಿಂದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕಷ್ಟ

[redacted]

ಪಡುತ್ತಿರುವವನ ಮೇಲೆ ಭಗವಂತನು ತುಂಬ ದಯಾಳುವಾಗಿರುವನು. ಏನೂ ಕಷ್ಟಪಡದೆ ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅವನ ಕೃಪೆ ಎಂದೂ ಬಾರದು.

**ಶಿಷ್ಯ:** ಶ್ರೀ ಗಿರೀಶಚಂದ್ರ ಘೋಷರು ಒಮ್ಮೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಕೃಪೆಗೆ ಯಾವ ಷರತ್ತೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ನಿಯಮವೂ ಇರಲಾರದಲ್ಲವೇ? ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ದಯೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಕೃಪೆ ಅಥವಾ ದಯೆ ಎಲ್ಲ ನಿಯಮಕ್ಕೂ ಅತೀತವಾಗಿರಬೇಕು.

**ಸ್ವಾಮೀಜಿ :** ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಯಾವುದೋ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ನಿಯಮ ಜಿ. ಸಿ. ಮಾತಿನ ಪರಿಧಿಯೊಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಲೇಬೇಕು. ಕಾಲ ದೇಶ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಅತೀತವಾದ—ವಿಕಾಸದ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿನ ಮಾತುಗಳು ಇವು. ಆದರೆ, ನಾವಲ್ಲಿ ತಲುಪಿದಾಗ, ಯಾರು ದಯಾಳು? ಯಾರಿಗೆ ದಯೆ ತೋರಿಸುವುದು? ಕಾರ್ಯಕಾರಣ ನಿಯಮವೇ ಅಲ್ಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ಪೂಜಿಸುವವ ಪೂಜೆಗೊಳ್ಳುವವ, ಧ್ಯಾನಿ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನದ ಮೂರ್ತಿ, ಜ್ಞಾತೃಜ್ಞೇಯ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ —ನಿನಗೆ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕೃಪೆಯೆಂದೋ ಬ್ರಹ್ಮವೆಂದೋ ಕರೆ. ಅದೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಸಮರೂಪದ ಅಖಂಡತೆ. (VI. 48182. V. 398400)

# ಗುರಿ ಮತ್ತು ಹಲವು ದಾರಿ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆತ್ಮದಲ್ಲಿಯೂ ದಿವ್ಯತೆ ಹುದುಗಿರುವುದು. ಈ ಸುಪ್ತವಾದ ದಿವ್ಯತೆಯನ್ನು ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಕೃತಿಯ

ನಿಗ್ರಹದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದೇ ಜೀವನದ ಗುರಿ. ಇದನ್ನು ಕರ್ಮಯೋಗದಿಂದಾಗಲಿ, ಭಕ್ತಿಯೋಗದಿಂದಾಗಲಿ, ರಾಜಯೋಗದಿಂದಾ ಗಲಿ, ಜ್ಞಾನಯೋಗದಿಂದಾಗಲಿ, ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಅಥವಾ ಎಲ್ಲ ಮಾರ್ಗಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದಾಗಲಿ ಸಾಧಿಸಿ ಮುಕ್ತರಾಗಿ.

ಇದೇ ಧರ್ಮದ ಸರ್ವಸ್ವ. ಮತ, ತತ್ತ್ವ, ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಅಥವಾ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಅಥವಾ ಗ್ರಂಥಗಳು ಅಥವಾ ದೇವಾಲಯಗಳು ಅಥವಾ ವಿಗ್ರಹಗಳು ಇವೆಲ್ಲಾ ಗೌಣ.

'ಅಮೃತಪುತ್ರರಿರಾ, ಅತಿ ಉನ್ನತ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವವರೆ, ದಾರಿ ಈಗ ಸಿಕ್ಕಿದೆ; ಈ ಎಲ್ಲ ಕತ್ತಲಿನಿಂದ ಹೊರಗೊಯ್ಯುವ ದಾರಿ ಇದೆ, ಎಲ್ಲ ಕತ್ತಲಿನಿಂದ ಹೊರಗಿರುವ ಆತನನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದೇ ಇದು; ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇಲ್ಲ.' (I. 124, 128)

# ಮಾಯೆ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿ

ಈ ಸಲ ನಾವು ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗೆವು. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಮಾಯೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟಿದೆ, ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ನಾವು ನಮ್ಮ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಗೊಂಬೆಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ—ಅವು ನೀರು ತಗುಲಿದೊಡನೆ ಕರಗಿಹೋಗಿವೆ.

ಮೋಸ ಹೋಗದಿರಿ. ಮಾಯೆ ಮಹಾ ಮೋಸಗಾರ್ತಿ. ಹೊರಬನ್ನಿ. ಆಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಈ ಸಲ ಹಿಡಿಯಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯ ಪಿತ್ರಾರ್ಜಿತವನ್ನು ಭ್ರಮೆಗಳಿಗೆ ಮಾರಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಏಳಿ ಎದ್ದೇಳಿ, ಗುರಿ ಮುಟ್ಟುವವರೆಗೂ ನಿಲ್ಲದಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಭಗವಂತನ ಆಸ್ತಿಯ ರಕ್ಷಕನಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ರಾಗ ಬೇಡ. ಸಂಪತ್ತು ಕೀರ್ತಿ ಗೌರವಗಳು ಹೋಗಲಿ; ಅವು ದೊಡ್ಡ ಬಂಧನಗಳು. ಮುಕ್ತಿಯ ಅದ್ಭುತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ನೀವು ಮುಕ್ತರು, ಮುಕ್ತರು, ಮುಕ್ತರು! ಆಹಾ ನಾನೆಂಥ ಧನ್ಯ! ಮುಕ್ತನು ನಾನು! ನಾನು ಅನಂತ! ನನ್ನ ಆತ್ಮದಲ್ಲಿ ನಾನು ತುದಿ ಮೊದಲನ್ನು ಕಾಣಲಾರೆ! ಎಲ್ಲವೂ ನನ್ನ ಆತ್ಮವೇ. ಇದನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. (Reminis cences of Swami Vivekananda. pp. 185. 180)

## ಇನ್ನು ನಿದ್ರಿಸದಿರಿ

ನನ್ನ ಆದರ್ಶವನ್ನು ಕೆಲವೇ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಬಹುದು: ಮಾನವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಅವರ ದೈವಿಕತೆಯನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಅವರ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲೂ ಹೇಗೆ ಅದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನೂ ಬೋಧಿಸುವುದು.

ಹಗಲಿನಂತೆ ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿ ನಾನು ಕಾಣುವ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ, ದುಃಖದ ಕಾರಣ ಅಜ್ಞಾನವೇ, ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ. ಜಗತ್ತಿಗೆ ಬೆಳಕು ನೀಡು ವುದು ಯಾವುದು? ಬಲಿದಾನವೇ ಹಿಂದೆ ನಿಯಮವಾಗಿತ್ತು. ಹೋ! ಮುಂದೆ ಬರುವ ಅನೇಕ ಯುಗಗಳವರೆಗೆ ಇದೇ ನಿಯಮವಾಗಿರು ತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಅತ್ಯುನ್ನತರು, ಅತಿ ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಗಳು ಬಹು ಜನರ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ, ಬಹುಜನರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಬಲಿದಾನ ಕೊಟ್ಟರು. ನಿರಂತರ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ದಯೆಗಾಗಿ ನೂರಾರು ಬುದ್ಧರ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಯಿದೆ.

[redacted]

ಜೀವವಿಲ್ಲದ ಅಣಕಗಳಾಗಿವೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಧರ್ಮಗಳೆಲ್ಲವೂ. ಜಗತ್ತಿಗೆ ಈಗ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಚಾರಿತ್ರ್ಯ. ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವ ನಿಃಸ್ವಾರ್ಥ ಪ್ರೇಮವೇ ಜೀವನವಾಗಿರುವವರ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಜಗತ್ತಿಗಿದೆ. ಅಂಥ ಪ್ರೇಮಮೇ ಮಾತನ್ನು ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಧೈರ್ಯದ ಮಾತು, ಅತಿ ಧೈರ್ಯದ ಕೃತಿ ಗಳು. ಏಳಿ ಎದ್ದೇಳಿ ಮಹಾತ್ಮರೆ! ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲ ದುಃಖದಿಂದ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವುದು. ಇನ್ನೂ ನೀವು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರಬಲ್ಲಿರಾ? (VII. 498)